# تعلیماتِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم اور جدید علمِ نفسیات



## جلد دوم

نبوی تعلیمات اور جدید علم نفسیات کا تحقیقی نچوڑ
جس میں ثابت کیا گیا ہے کہ علم سائنس کی
طرح علم نفسیات کا بانی بھی اسلام ہے

مؤلف
مولانا ھارون معاویہ

بیتُ العُلوم

# تعلیماتِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم

اور

# جدید علم نفسیات



## جلد دوم

نبوی تعلیمات اور جدید علم نفسیات کا تحقیقی نچوڑ
جس میں ثابت کیا گیا ہے کہ علم سائنس کی
طرح علم نفسیات کا بانی بھی اسلام ہے

مؤلف
مولانا ہارون معاویہ



بیت العلوم
ہیڈ آفس: ۲۰۔ نابھہ روڈ، چوک پرانی انارکلی لاہور۔ فون: 7352483
برانچ: دکان نمبر 14 الحمد مارکیٹ، غزنی سٹریٹ 40 اردو بازار لاہور فون: 7235996

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم








کتاب

# تعلیماتِ نبوی ﷺ
اور
# جدید علم نفسیات
## جلد دوم

مؤلف

مولانا ہارون معاویہ

باہتمام

مولانا محمد ناظم اشرف

ناشر

بیت العلوم
ہیڈ آفس: ۲۰- نابھہ روڈ چوک پرانی انارکلی لاہور۔ فون 7352483
برانچ: دکان نمبر 14 الحمد مارکیٹ غزنی سٹریٹ 40 اردو بازار لاہور فون۔ 7235996

# اجمالی فہرست

# تفصیلی فہرست

# عرضِ مؤلف

محترم قارئین! میری نئی کتاب بنام ''ارشاداتِ نبوی ﷺ اور جدید علمِ نفسیات'' آپ کے ہاتھوں میں ہے، جیسا کہ نام سے ظاہر ہے کہ اس کتاب میں ارشاداتِ نبوی ﷺ اور جدید علمِ نفسیات کا موازنہ کیا گیا ہے۔ اور اس کتاب کے ذریعے ہم یہ ثابت کرنا چاہتے ہیں کہ کائنات کے سب سے بڑے ماہرِ نفسیات ہمارے پیارے نبی محمد ﷺ ہیں اور آج کے ماہرینِ نفسیات جو کچھ اچھے اور مثبت اصول پیش کر رہے ہیں وہ سب اسلامی تعلیمات سے اخذ شدہ ہیں، کتاب لکھنے کا سب سے بڑا مقصد یہی ہے کہ دنیا کو سب سے بڑے ماہرِ نفسیات حضرت محمد عربی ﷺ کی تعلیمات سے روشناس کرایا جائے۔ کیونکہ آج جب ہم مارکیٹ میں کتابوں کی دکانوں پر کتب خریدنے والے مسلمانوں کی طرف دیکھتے ہیں تو سب سے زیادہ غیروں کی کتب (مغربی ماہرینِ نفسیات ماہرینِ طب، ماہرینِ سائنس کی کتب) خریدتے نظر آتے ہیں جبکہ اس میں کوئی شک نہیں کہ ہمارے نبی ﷺ کے ارشادات اور تعلیمات میں زندگی کے ہر شعبے اور ہر موڑ کے لئے رہنمائی کے سامان موجود ہیں، چنانچہ جب خود ہمارے اپنے پاس وہ سب کچھ موجود ہے جس کی آج کل ضرورت ہے تو پھر ہم کیوں غیروں کے دروازوں پر دستک دیں کیوں نہ اپنے نبی ﷺ کی تعلیمات سے مستفید ہوں۔

لہٰذا اس کتاب میں یہ ثابت کرنے کے لئے کہ نفسیات کی ہر چیز اور ہر اصول نبی کریم ﷺ کی سنتوں میں اور تعلیمات میں موجود ہے تعلیماتِ نبوی ﷺ اور جدید علمِ نفسیات کا موازنہ کیا گیا ہے، ہمیں امید ہے کہ انشاء اللہ اس کتاب کے مطالعے کے بعد ہم یہ سمجھ لیں گے کہ نبویؐ تعلیمات کے مقابلے میں اور کسی کی تعلیمات کی ہمیں ضرورت نہیں، اس موضوع پر بندے کی دیگر اور کتب بھی آئیں گی انشاء اللہ۔ فی الحال

یہ اس سلسلے کی پہلی کڑی ہے۔ دعا کیجئے کہ میں جس نیک مقصد کے تحت یہ کتابیں لکھ رہا ہوں، اس میں مجھے کامیابی نصیب ہو جائے۔

امید ہے کہ انشاء اللہ یہ کتاب اس اہم موضوع کو سمجھانے میں مشعلِ راہ ثابت ہوگی، اللہ کرے یہ کتاب میری پچھلی کتابوں کی طرح آپ کو پسند آجائے اور میری نجات کا ذریعہ بن جائے آمین۔ آمین یارب العٰلمین۔

اور میں اپنے اللہ وحدہٗ لاشریک کی بارگاہ قدسی میں بھی دعا کرتا ہوں کہ وہ ذات پاک اس کتاب کو میری پہلی کتابوں کی طرح مفید اور کارآمد بنادے اور ہم سب کو خلوص نیت کے ساتھ دین کی اشاعت کی توفیق عطا فرمائے آمین۔

آخر میں ضروری ہے کہ اپنے پرخلوص معاونین کا شکریہ ادا کرتا چلوں جن کے خصوصی مشورے میرے لئے مشعلِ راہ کی حیثیت رکھتے ہیں، جن میں "مدرسہ عربیہ قاسم العلوم میرپور خاص" کے شیخ الحدیث حضرت مولانا عبداللہ صاحب اور مہتمم حضرت مولانا عبدالوہاب صاحب اور دیگر اساتذہ میں، حضرت مولانا محمد عمران سردار صاحب، اور اسی طرح ہمارے مدرسے کے استاذ الحدیث اور مکتبہ یوسفیہ کے مالک برادر کبیر جناب حضرت مولانا محمد یوسف کھوکھر صاحب، اسی طرح میرے ہم کلاس، مخلص دوست کئی کتابوں کے مؤلف جناب مولانا محمد سفیان بلندی صاحب بھی میرے خصوصی شکریہ کے مستحق ہیں۔، میری دل سے ان حضرات کے لئے دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ انہیں دونوں جہانوں کی خوشیاں نصیب فرمائے، آمین۔

ان کے علاوہ بھی میں دیگران تمام احباب کا شکریہ ادا کرتا ہوں، کہ جنہوں نے اس کتاب کی ترتیب سے لے کر کمپوزنگ تک میرے ساتھ کسی بھی قسم کا تعاون کیا، خصوصاً اس کتاب کے ناشر بیت العلوم لاہور کے مالک مولانا ناظم اشرف صاحب کا بھی دل سے شکریہ ادا کرتا ہوں جو اس کتاب کو بڑے اہتمام سے شائع کر رہے ہیں۔

ماشاء اللہ بیت العلوم لاہور اشاعتِ دینی کتب کا وہ ادارہ ہے کہ جسے اللہ تعالیٰ

نے کم عمر میں اچھی ترقی عطا فرمائی ہے، اور جس انداز میں اس ادارے سے نئے نئے اور اچھوتے موضوعات پر اچھے معیار کے ساتھ نئی نئی کتابیں آرہی ہیں، اور جس طرح جناب مولانا ناظم اشرف صاحب اور ان کے لواحقین شب وروز مصروف عمل ہیں ،انشاء اللہ بہت جلد یہ ادارہ مزید اور ترقیوں کے زینوں کو عبور کرتا ہوا عالمگیر ادارہ بن جائے گا۔ میری دل سے اس ادارے کے لئے دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ مولانا ناظم اشرف صاحب اور ان کے معاونین کو مزید خلوص دل سے محنت کرنے کی توفیق عطا فرمائے اور اللہ تعالیٰ ہر طرح کے آفات سے اس ادارے کی حفاظت فرمائے آمین یارب العلمین۔

اور تمام قارئین سے بھی درخواست ہے کہ وہ مجھے، میرے والدین ،اساتذہ کرام کو اپنی خصوصی دعاؤں میں ضرور یاد رکھیں، اور اگر آپ کو اس کتاب میں کوئی خامی اور کمزوری نظر آئے تو ضرور آگاہ فرمائیں آپ کا بہت شکریہ ہوگا۔ آپ کے ہر مشورے کا دلی خیر مقدم ہے اللہ تعالیٰ ہم سب کو اپنی رضا عطا فرمائے۔ آمین!

والسلام......آپ کا خیر اندیش

محمد ہارون معاویہ

فاضل جامعہ بنوریؒ ٹاؤن کراچی

ساکن میرپور خاص سندھ

# دیانت وامانت

## دیانت وامانت سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ

دیانت وامانت اخلاق حسنہ کی نہایت اہم شاخیں ہیں اور ان کا ایک ہی مفہوم ہے۔ اگر غور کیا جائے تو ان کو صدق وراستی کا لازمی حصہ ماننا پڑے گا، رسول اکرم ﷺ صدق وصفا کے پیکرِ جمیل تھے اور اس اعتبار سے دیانتداری میں آپ ﷺ اپنی مثال آپ تھے۔ حضور ﷺ کی دیانت وامانت کا شہرہ آپ ﷺ کی بعثت سے پہلے ہی چکا تھا اور لوگ آپ ﷺ کو ''الامین'' کے لقب سے پکارتے تھے۔ حضرت خدیجہ الکبریٰؓ نے آپ کے حبالۂ نکاح میں آنے سے پہلے اپنے کاروبار اور تجارت کی ذمہ داریاں آپ ﷺ کے سپرد کیں تو یہ آپ ﷺ کا کمال دیانت اور حسن معاملہ ہی تھا کہ حضرت خدیجہ رضی اللہ عنہا نے آپ ﷺ کو دگنا معاوضہ دیا اور چند دن بعد ''ام المؤمنین'' بننے کا شرف حاصل کیا۔

## دیانت وامانت کی صفت حضور ﷺ میں بدرجہ اتم تھی

حضور ﷺ کی امانت کی صفت اتنی نمایاں تھی کہ بعثت کے بعد اگرچہ سارے مشرکین مکہ آپ ﷺ کے دشمن بن گئے تھے لیکن اس حالت میں بھی وہ اپنا روپیہ لا کر آپ ﷺ ہی کے پاس بطور امانت رکھتے تھے، اس لئے کہ ان کو حضور ﷺ کی امانت ودیانت پر پورا بھروسہ تھا، اور خوب سمجھتے تھے مکہ میں آپ ﷺ سے بڑھ کر کوئی امانت دار نہیں ہے۔ رحمت دوعالم ﷺ کے پاس امانت کی یہ شان تھی کہ مکہ سے ہجرت کرتے وقت آپ ﷺ نے حضرت علی کرم اللہ وجہہ (رضی اللہ تعالیٰ عنہ) کو محض اس لئے پیچھے چھوڑا تھا کہ وہ کافروں کی تمام امانتیں واپس کر کے مدینہ آئیں۔ دنیا کی تاریخ میں کوئی

مثال ایسی نہیں ملتی کہ خون کے پیاسے دشمنوں کو ان کا مال بحفاظت (جوں کا توں) واپس کیا جائے، دریں حال کہ وہ امانت دار کو اپنے وطن اور گھر بار سے بھی محروم کر رہے ہوں۔

## دیانت وامانت سے متعلق قرآنی حکم

قرآن مجید کی متعدد آیات میں ادائے امانت کا حکم فرمایا گیا ہے اور خیانت کرنے والوں کی مذمت کی گئی ہے، سورہ بقرہ میں ارشاد فرمایا ﴿فان امن بعضکم بعضاً فلیود الذی اوتمن امانته ولیتق الله ربه﴾ ''سو اگر تم میں سے کوئی ایک دوسرے پر اعتماد کرے تو جس پر اعتماد کیا گیا وہ دوسرے کی امانت کو ادا کرے اور اللہ سے ڈرے جو اس کا رب ہے''۔

سورہ نساء میں فرمایا کہ: ''بے شک اللہ تمہیں حکم فرماتے ہیں کہ امانت والوں کو امانت دے دیا کرو اور جب تم لوگوں کے درمیان فیصلے کرو تو انصاف کے ساتھ فیصلے کرو بلاشبہ اللہ تعالیٰ جس چیز کی تمہیں نصیحت فرماتا ہے وہ بہت اچھی ہے بے شک اللہ سننے والا دیکھنے والا ہے''۔

سورہ انفال میں ارشاد فرمایا: ﴿یایها الذین امنوا لا تخونوا الله والرسول وتخونوا امانٰتکم وانتم تعلمون﴾ ''اے ایمان والو! تم اللہ اور اس کے رسول کے حقوق میں خیانت نہ کرو اور آپس کی امانت میں خیانت نہ کرو حالانکہ تم جانتے ہو۔''

سورہ معارج میں اچھے لوگوں کی صفات بیان کرتے ہوئے ارشاد فرمایا: ﴿والذین هم بامٰنٰتهم وعهدهم راعون﴾ ''اور وہ لوگ جو اپنی امانتوں اور اپنے عہد کی رعایت کرنے والے ہیں۔''

سورہ یوسف میں فرمایا: ﴿وان الله لا یهدی کید الخائنین﴾ ''اور بلاشبہ

اللہ تعالیٰ خیانت کرنے والوں کے فریب کو راہ نہیں دیتا۔"

سورہ حج میں فرمایا: ﴿ان اللہ لا یحب کل خوان کفور﴾ "بلاشبہ اللہ تعالیٰ خیانت کرنے والے ناشکرے کو پسند نہیں فرماتا۔"

## دیانت وامانت اور اسلامی تعلیمات

اسلام نے جو امانت دار رہنے کی تعلیم دی ہے اور خیانت سے بچنے کی تاکید کی ہے عام لوگوں کو اس طرف کچھ دھیان نہیں ہے رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے کہ منافق کی تین نشانیاں ہیں اگرچہ نماز پڑھے اور روزہ رکھے اور اپنے آپ کو مسلمان سمجھے۔
(۱) جب بات کرے تو جھوٹ بولے۔ (۲) جب وعدہ کرے تو خلاف کرے۔
(۳) اور جب اس کے پاس امانت رکھی جائے تو خیانت کرے۔ (بحوالہ صحیح مسلم)

آج کل خیانت کا مزاج بنا ہوا ہے اور اس کا عام رواج ہو گیا ہے۔ جس کو جہاں موقع ملتا ہے حقیر دنیا کے لئے خیانت کر بیٹھتا ہے، کاروبار کے شریک ایک دوسرے کی خیانت کرتے ہیں۔ ملازم بھی خائن ہیں، تاجر بھی خائن ہے، جو لوگ مال میں ملاوٹ کرتے ہیں یا عیب چھپا کر بیچتے ہیں وہ بھی خائن ہیں، حاکم بھی خائن ہے محکوم بھی خائن ہے، جہاں جس کو موقع مل جاتا ہے خیانت کرنے سے نہیں چوکتا۔ بے شک یہ خیانت ظاہر اور باطن دونوں کو تباہ و برباد کرنے کا ذریعہ ہے۔

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں حضور ﷺ نے فرمایا:
اگر تم میں سے کسی کو یہ محسوس ہو کہ اسے رزق کے حصول میں دیر ہو رہی ہے، تو بھی وہ اللہ کی نافرمانی کر کے ہرگز رزق طلب نہ کرے، اس لئے کہ اللہ تعالیٰ کا فضل و کرم اس کی نافرمانی کر کے حاصل نہیں کیا جا سکتا۔ (حاکم، ترغیب، ج ۲)

حلال رزق کی تلاش فرائض کی ادائیگی کے بعد دوسرا فریضہ ہے۔ (طبرانی، بیہقی)

سچا اور امانت دار تاجر انبیاء کرام علیہم السلام اور صدیقوں اور شہیدوں کے ساتھ ہوگا۔ (ترمذی، مشکوۃ)

حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ راوی ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا:

اللہ اس شخص پر رحم کرے جو نرم خو ہو بیچتے وقت بھی، خریدتے وقت بھی، اور اپنے حقوق کا مطالبہ کرتے وقت بھی۔ (بخاری، مشکوٰۃ)

حضرت معاذ رضی اللہ تعالیٰ عنہ راوی ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا:

بہترین کمائی ان تاجروں کی ہے جو بات کہیں تو جھوٹ نہ بولیں، امانت رکھیں تو خیانت نہ کریں، وعدہ کریں تو خلاف ورزی نہ کریں، کچھ خریدیں تو (سامان کی) مذمت نہ کریں بیچیں تو (مبالغہ آمیز) تعریف نہ کریں، ان کے اوپر کسی کا حق واجب ہو تو ٹال مٹول نہ کریں اور ان کا حق کسی پر واجب ہو تو اسے تنگ نہ کریں۔ (بیہقی، ترغیب)

حضرت عمر بن عبدالعزیزؒ جب ذاتی کام کرتے تو بیت المال کا چراغ بجھا دیتے اور ذاتی چراغ جلا لیتے۔ (معمولات)

آپ ﷺ نے فرمایا: جھوٹ بولنے سے رزق گھٹ جاتا ہے۔ (بخاری و مسلم)

آپ ﷺ نے فرمایا: سب سے بڑی خیانت یہ ہے کہ تم اپنے بھائی سے جھوٹی بات اس طریقے سے بیان کرو کہ وہ اس کو سچ سمجھے۔ (الادب المفرد)

آپ ﷺ نے فرمایا کہ:

جو عیب دار چیز فروخت کرے اور اس کے عیب کو ظاہر نہ کرے وہ اللہ تعالیٰ کے غضب میں مبتلا رہتا ہے یا یہ کہ فرشتے اس پر لعنت کرتے رہتے ہیں۔ (مشکوٰۃ)

اسلام دیانت اور ایمانداری کا مذہب ہے، ہم نے دیانت اور ایمانداری چھوڑ کر ناکامی مول لی اور یورپ نے اپنا کر کامیابی۔

محترم قارئین آپ نے دیانت و امانت کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ دیانت و امانت سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمایئے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کے ہر ہر ارشاد پر دل و جان سے عمل کرنے کی

توفیق عطا فرمائے آمین یارب العلمین۔

## دیانت وامانت سے متعلق جدید علمِ نفسیات

دیانت کی بنیاد یہ ہے کہ انسان کو اللہ تعالیٰ کے ہر وقت اور جگہ حاضر اور موجود ہونے کا یقین ہو اور اس بات پر ایمان ہو کہ اس کی کسی حرکت اور اس کے کسی عمل سے اللہ غافل نہیں ہوتا ہے۔ یہ ایمان اور یہ یقین آدمی میں یہ احساس پیدا کرتا ہے کہ جو کام اس کے ذمے کیا جائے یا جس ذمہ داری کا بوجھ وہ اٹھائے اسے اس طرح پورا کرے کہ گویا کوئی چوکس اور ہمہ وقت بیدار اور باخبر نگراں اس پر نگہبان ہے۔ ایسے ایمان سے اور اس یقین سے جس انسان کا دل معمور ہو وہ کوئی کام غیر ذمہ داری سے، تھڑ دلی کے ساتھ اور ٹالنے کے انداز میں نہیں کرے گا۔ یہ ایمان انسان میں ذمہ داری کا ایسا احساس پیدا کر دیتا ہے جس کی وجہ سے آدمی خود اپنا نگراں ہو جاتا ہے۔ یہ دیانت کا احساس انسان کی اہلیت اور اس کی کارکردگی میں ایسی خوبی پیدا کر دیتا ہے کہ جس ملت کے افراد اس خوبی کے حامل ہو جائیں اس کا مقابلہ دنیا کی کوئی بڑی سے بڑی طاقت نہیں کرسکتی۔

مسلمانوں کا یہی امتیاز اور کیریکٹر تھا کہ جس کے سامنے دنیا کی ہر طاقت سرنگوں ہوگئی اور وہ دنیا کی بڑی طاقت بن گئے۔ دیانت وامانت نے ان کو اقوام وملل عالم میں سربلند وسرفراز بنا دیا۔

کاروبار ہو یا تجارت، صنعت ہو یا حرفت اس میں دیانت وامانت کا مفہوم اور نقطہ فکر اور طرز عمل یہ ہونا چاہئے کہ انسان کے یہ اعمال بنیادی طور پر انسان کی فلاح اور خیر کے لئے ہیں۔ ایک انسان جب صنعت وحرفت کے میدان میں داخل ہو یا کاروبار کی دنیا میں قدم رکھے تو اس کے دل ودماغ میں بنیادی طور پر پوری دیانت اور امانت کے ساتھ یہ بات ہونی چاہئے کہ وہ ایسی اشیاء بنائے گا کہ جن سے انسانیت کو فائدہ

پہنچے اور جن سے انسان کی حقیقی ضروریات کما حقہ پوری ہوں۔ یہ اشیاء کسی بھی درجے میں مضر ہوں نہ ناقص۔

یاد رکھئے دیانت داری اور سچائی زندگی میں قدم قدم پر ہماری رہنمائی کرتی ہیں۔ بظاہر اگرچہ بعض لوگوں کے کہنے کے مطابق یہی لگتا ہے کہ دیانت داری ہمیں کوئی خاص فائدہ نہیں پہنچاتی اور دیانت دار انسان زندگی کی دوڑ میں پیچھے رہ جاتے ہیں لیکن سچ بات یہ ہے کہ ایسا نہیں ہے۔ ہم صرف عارضی کامیابی دیکھتے ہیں اور وقتی منفعت ہی کو پیش نظر رکھتے ہیں۔ آپ اپنے اردگرد نظر دوڑائیے اور دیکھئے کہ کتنے لوگ ہیں جو دیانت داری سے کامیاب ہوئے ہیں کتنے ایسے ہیں جو بددیانتی اور جھوٹ کے سہارے کامیاب زندگی گزار رہے ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ جن لوگوں نے بددیانتی کو اپنایا، وہ کچھ ہی عرصے میں اسی نچلے مقام پر آگئے جہاں سے کہ انہوں نے اپنی کاروباری زندگی کا آغاز کیا تھا۔

اس حقیقت کو ہمیشہ ذہن میں رکھئے کہ بددیانتی اور جھوٹ ریت کی دیوار کی مانند ہیں۔ اگر جھوٹ اور بددیانتی ہی مستقل اور پائیدار اقدار ہوتیں تو انسانی معاشرہ انہیں ہمیشہ مستحسن نظروں سے دیکھتا اور ہمیشہ انہی کی تبلیغ کرتا۔ بددیانتی اور جھوٹ دراصل شیطان کے اوصاف ہیں اسی لئے یہ انسانوں کو کبھی راس نہیں آتے اور نہ کبھی آئیں گے۔

## دیانت و امانت کا پرچار دنیا کے ہر مذہب نے کیا

دنیا کے ہر مذہب اور ہر پیغمبر اور بڑے انسان نے ہمیشہ صداقت اور دیانت کا پرچار کیا ہے۔ صداقت انسانی معاشرے کی مستقل اور ناقابل تسخیر اقدار میں شامل ہوتی ہے۔ صداقت کو خدائی صنعت اسی لئے کہا گیا ہے کہ یہ خدا ہی کی طرح لازوال ہے۔ زندگی کے ہر شعبے میں کامیابی کیلئے دیانتداری اور صداقت ہمیشہ زینوں کا کام

دیتی ہے۔ان کی بدولت معاشرے میں ہمیں قابل عزت مقام ملتا ہے۔

کاروباری دیانت سے متعلق ایک ماہر نفسیات نے کہا کہ: بہت کم لوگ ایسے ہوتے ہیں جو خرید وفروخت کے ضابطہ اخلاق پر غور کرنے سے فائدہ نہیں اٹھا سکتے وگرنہ حقیقت یہ ہے کہ کاروبار میں دیانت داری کامیابی کی کھلی ضمانت ہے۔اگر آپ کی خواہش یہ ہے کہ کم پیسے دے کر زیادہ قیمت کی چیز خریدیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ فروخت کنندہ کو نقصان پہنچانا چاہتے ہیں۔اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ زیادہ قیمت وصول کر کے کم قیمت کی چیز فروخت کریں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ گاہک سے دھوکہ کر رہے ہیں۔

کاروباری بددیانتی کی ایک صورت یہ بھی ہوسکتی ہے کہ آپ گاہک کی ناواقفیت سے فائدہ اٹھاتے ہوئے اس سے زیادہ قیمت وصول کرلیں۔اگر آپ ایک ہی چیز دو گاہکوں کے ہاتھ مختلف قیمت پر فروخت کرتے ہیں تو یہ بھی کاروباری بددیانتی میں شمار ہوگی۔دیر سویر گاہک کو اصل قیمت کا پتہ چل جاتا ہے اور اس صورت میں آپ کی کاروباری ساکھ متاثر ہوتی ہے۔دھوکہ کئے گیا گاہک نہ صرف خود بلکہ اپنے تمام حلقہ احباب سے آپ کی بددیانتی کا تذکرہ کرے گا اور یوں آپ بدنام ہوجائیں گے۔

موجودہ دور میں ملاوٹی چیزوں کا جو حال ہے اس کے متعلق کسی نے بڑی دلچسپ کہانی لکھی ہے۔کہتے ہیں کہ ایک بار چار مکھیاں بہت بھوکی تھیں۔کئی روز سے انہوں نے کچھ کھایا پیا نہیں تھا۔آخر تنگ آکر وہ چاروں اڑی اور بازار میں آگئیں۔ان میں سے ایک نے پہل کی اور مٹھائی پر بیٹھ گئی۔پیٹ بھر کر مٹھائی کھائی اور ابھی اڑنے کے لئے پر تول رہی تھی کہ وہیں ڈھیر ہوگئی۔اس لئے مٹھائی میں زہر ملا رنگ ملا ہوا تھا۔

دوسرے مکھی نے اپنی سہیلی کا یہ حال دیکھا تو مٹھائی والی دکان سے منہ موڑا، اور میدے کی ایک دکان پر پہنچی۔اس کا خیال تھا کہ میدہ تو خالص ہی ہوتا ہے۔اس نے

خوب سیر ہو کر میدہ کھایا۔ فوراً ہی اس کے معدے میں شدید درد اٹھا اور وہ بھی تڑپ تڑپ کر مر گئی۔ اس لئے کہ میدے میں پھٹکری کی ملاوٹ تھی۔ تیسری کو شدت کی پیاس لگی رہی تھی وہ ایک حلوائی کی دکان پر پہنچی اور جی بھر کے دودھ پیا۔ لیکن دودھ پیتے ہی اس کے پیٹ میں تشنج ہوا اور وہ بھی ڈھیر ہو گئی۔ اس لئے کہ دودھ میں چاک ملا ہوا تھا۔ تین سہیلیوں کو یوں مرتے دیکھ کر چوتھی کو بہت دکھ پہنچا اور کہنے لگی، دوستوں کے بغیر دنیا دوزخ سے بدتر ہے۔ جتنی جلدی چل بس اچھا ہے۔ بس یہ سوچ کر اڑی اور اڑتے اڑتے ایک دوکان کے سامنے ٹھہر گئی۔ دکان میں مکھی مار کاغذ آویزں تھا۔ مکھی نے سوچا خودکشی کا یہ آسان طریقہ ہے۔ اڑ کے ایک زہر آلود کاغذ پر جا بیٹھی اور زہر چوسنے لگی۔ جوں جوں وہ زہر چوستی جاتی تھی۔ تندرست ہوتی جاتی تھی، بڑی مایوس ہوئی اور پھر یہ کہہ کر اڑ گئی، برا ہو ان ملاوٹ کرنے والوں کا، ظالموں نے زہر میں بھی ملاوٹ کر دی ہے اب تو مرنا بھی آسان نہیں رہا۔

مرابط کا قول ہے کہ۔ اگر دیانت داری کا وجود نہ ہو، تو بھی ہمیں چاہئے کہ اسے ایجاد کر لیں۔ اس لئے یہ امیر اور معزز بننے کا اعلیٰ اور یقینی ذریعہ ہے۔

آیئے، اب یہ دیکھیں کہ آپ اپنے پیشے میں کس حد تک دیانت دار اور پر خلوص ہیں؟ مثلاً آپکا تعلق بجلی کے کام دھندے سے ہے۔ آپ ایک مکان میں وائرنگ کرتے ہیں۔ مالک مکان سے آپ معیاری سامان کا بل وصول کرتے ہیں لیکن وائرنگ ناقص اور غیر معیاری کرتے ہیں۔ پھر وقت بچانے کی غرض سے آپ کام کو تیزی سے نبٹا دیتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ چند ہی روز میں آپ کی کی ہوئی وائرنگ خراب ہو جاتی ہے اور اہل خانہ میں سے کسی نہ کسی کو بجلی کا شاٹ بھی پہنچتا ہے۔ اب پڑتال ہوتی ہے کہ وائرنگ کن حضرات نے کی تھی؟ لوگ آپ کا اسم گرامی بتاتے ہیں۔ اس سے آگے بتانے کی ضرورت نہیں اس لئے کہ جو کچھ آپ کے ساتھ بیتے گی، آپ خود ہی جان لیں گے۔

آپ کا تعلق کریانہ فروشی کے پیشے سے ہے۔آپ ہلدی مرچوں میں ملاوٹ کرتے ہیں جس سے نہ صرف دوسروں کی صحت متاثر ہوتی ہے۔ بلکہ آپ خداتعالیٰ کی نظروں میں بھی گناہگار ٹھہرتے ہیں۔ایک دن آپ دھر لئے جاتے ہیں۔ پھر بدنامی الگ ہوتی ہے اور سزا الگ ملتی ہے۔

آپ ایک وکیل ہیں۔آپ دونوں طرف سے پیسے وصول کر لیتے ہیں۔ بتایئے کیا یہ درست ہے؟ جی نہیں، آپ کے بارے میں لوگوں کو جلدی پتہ چل جائے گا اور پھر آپ کو وکالت چھوڑ کر کوئی دوسرا دھندا کرنا پڑے گا۔

اسی طرح آپ ایک میڈیکل سٹور چلا رہے ہیں۔ زیادہ منفعت اور راتوں رات امیر بن جانے کی آرزو میں آپ ملاوٹ والی اور غیر معیاری ادویات فروخت کرتے ہیں۔کیا آپ کا یہ اقدام شرافت اور دیانت کے دائرے میں ہے؟۔

مشہور تاجر اور صنعت کار اے ٹی سٹوارٹ نے اصول بنا رکھا تھا کہ ان کی دکانوں پر تمام ملازمین ہمیشہ سچ بولیں گے اور کسی گاہک کے ہاتھ ناقص مال فروخت نہ کریں گے۔ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ مسٹر سٹوارٹ نے اپنے ایک ملازم سے دریافت کیا کہ فلاں نئے نمونے کا جو بہت سا مال ہم نے خریدا ہے اسکے متعلق تمہاری کیا رائے ہے۔ملازم نے جواب دیا کہ مال گھٹیا ہے اور کچھ نمونے تو بالکل خراب ہیں۔ملازم یہ باتیں اپنا آقا کی خدمت میں کہہ ہی رہا تھا اور ایک خاص قسم کے مال کے نقص جتا رہا تھا کہ ایک بڑا خریدار آ گیا۔اس نے آتے ہی پوچھا کہ کوئی نیا مال آیا ہے؟ نوجوان سیلز مین فوراً آگے بڑھا اور کہنے لگا، جی سرکار! ہم نے ابھی ابھی ایسا بڑھیا اور اعلیٰ نمونے کا مال منگوایا ہے جو بادن تولے ور پاؤ رتی آپ کی مرضی کے مطابق ہوگا۔ یہ کہہ کر اس نے وہی ٹکڑا جس کے نقائص وہ اپنے مالک سے بتا رہا تھا، خریدار کے سامنے کر دیا اور اس کی صفات میں ایسے فصاحت و بلاغت سے کام لیا کہ خریدار مال خریدنے پر آمادہ ہو گیا۔ مسٹر اسٹوارٹ یہ ساری کاروائی حیرت سے دیکھ رہے تھے۔انہوں نے خریدار

سے کہا، دیکھئے جناب ! آپ تسلی کر لیجئے۔ مال ناقص ہے اور پھر اپنے سیلز مین سے مخاطب ہوئے ، آپ خزانچی کے پاس جایئے اور اپنا حساب چکایئے اور دکان سے تشریف لے جایئے ، مجھے جھوٹے سیلز مین کی ضرورت نہیں ہے۔

کارلائل نے کتنی خوبصورت بات کہی ہے۔ ہم کو ضرورت ہے ایسے آدمیوں کی جو سر سے پاؤں تک ، پاؤں سے سر تک دائیں سے بائیں اور بائیں سے دائیں تک چاروں طرف سے کھرے اور سچے اور دیانت دار ہوں۔

کاروبار میں صاف گوئی اور عام زندگی میں دیانت داری آپ کے بہترین ساتھی ہیں۔ یہ ایسے بااعتماد اور وفادار ساتھی ہیں جو آپ کو کبھی دھوکہ نہیں دیتے بلکہ قدم قدم پر آپ کی حفاظت کرتے ہیں۔

چنانچہ اگر آپ زندگی میں کامیاب و کامران ہونے کے خواہشمند ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ عزت و تکریم کے بھی آرزومند ہیں تو دیانت داری اور سچائی کو اپنایئے ، یہی ہماری کامیابی کا خاصہ ہے۔

## دیانت و امانت کا امتحان لیجئے

ہم میں سے شاید ہی کوئی ایسا ہوگا جو مکمل طور پر عادل اور راست گو ہو۔ اس لئے کہ ہمارا ذہن اور ہمارے جذبات چیزوں کی شکلیں بدل دیتے ہیں اور انہیں کچھ نہ کچھ بنا دیتے ہیں خواہ ہم ایسا کرنا چاہیں یا نہ چاہیں۔ اگر آپ یاد کرنیکی کوشش کریں تو ایسے مواقع یاد آئیں گے جب خوف ، حسد ، بے جا بدظنی ، یا تعصب نے آپ کو ایسی باتیں کہنے یا کرنے پر مجبور کیا۔ جو حقیقت میں بالکل درست اور دیانت دارانہ نہیں تھی۔

دانستہ غلطیاں بہت کم سرزد ہوتی ہیں۔ ہم میں سے اکثر معمولی اخلاقی اور قانونی خلاف ورزی کرتے ہیں صرف اس لئے کہ ہم میں انسانی کمزوریاں ہیں ، ہم خوفزدہ اور بے صبرے ہوجاتے ہیں۔ اور یہ چیزیں عموماً دوسروں لوگوں کو نقصان نہیں

پہنچاتیں۔ لیکن اگر ہمیں یہ معلوم ہو کہ لوگوں کو ان سے تکلیف پہنچتی ہے تو ہمیں افسوس ضرور ہوتا ہے

ذیل کے سوالوں کے ذریعے اندازہ کیجئے کہ آپ خود اپنے ساتھ کس حد تک دیانت دار ہیں تا کہ اس امر کا اندازہ ہو سکے کہ آپ دوسروں کے ساتھ کس حد تک دیانت دار ہیں؟۔

۱......فرض کیجئے کہ آپ سے کوئی غلطی سرزد ہو گئی، لیکن زید پر اس غلطی کا الزام عائد کیا جا رہا ہے آپ پر نہیں۔ کیا آپ اس بات کا اقرار کرنے کے لئے تیار ہیں کہ غلطی آپ کی ہے زید کی نہیں؟۔

۲......فرض کیجئے کہ، آپ کسی سے جھگڑ رہے ہیں اور اس پر جھوٹا الزام لگا رہے ہیں، کیا آپ میں اتنی ہمت ہے کہ آپ اس امر کو تسلیم کر لیں کہ جھگڑا کرنے میں قصور آپ کا ہے اور آپ جھوٹا الزام لگا رہے ہیں۔

۳......آپ دوسروں کے وہ بھید تو ظاہر نہیں کرتے جو انہوں نے آپ پر بھروسہ کر کے آپ کو بتا دیئے ہیں۔

۴......کیا آپ چھپ کر سن گن لینے، تاک جھانک کرنے اور جاسوسی کرنے کی خواہش کو پختگی سے روکتے ہیں؟۔

۵......کیا آپ اس وقت بھی، جب کوئی نگرانی نہیں کر رہا ہے، محنت اور دیانت داری کے ساتھ اپنے فرائض انجام دے رہے ہیں۔

۶......زید اب سے پہلے آپ کا دوست تھا مگر اب کسی وجہ سے آپ کا دل اس کی طرف سے پھر گیا ہے، کیا آپ میں ہمت ہے کہ آپ یہ صاف لفظوں میں زید سے کہہ دیں اور اس سے قطع تعلق کر لیں؟۔

۷......فرض کیجئے کسی کاروبار میں آپ کا شریکِ کار، سیدھا سا آدمی ہے اور آپ آسانی سے اسے بے وقوف بنا کر ایسا فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ جس کے آپ

مستحق نہیں ہیں کیا آپ ایسا فائدہ حاصل کرنے سے باز رہیں گے؟۔

۸......فرض کیجئے، کسی کام کو خوبی کے ساتھ انجام دینے میں آپ کے ساتھ کئی آدمی شریک ہیں کیا آپ نے یہ کوشش کی ہے کہ جتنی تعریف اور انعام کے آپ مستحق ہیں اس سے زیادہ آپ کو نہ ملے؟۔

۹......دوسروں کے ساتھ مل کر کام کرتے وقت کیا آپ نے اس کام کو انجام دینے کی اس طرح کوشش کی ہے جیسے صرف آپ ہی کو وہ کام انجام دینا ہے اور اس کی ساری ذمہ داری آپ پر ہی ہے؟۔

۱۰......کسی کام کو اس کے پس منظر میں رہ کر انجام دینے کی کہانیاں یا کسی بڑی مہم کو سر کرنے کے قصے یا داستانیں جو آپ بیان کرتے ہیں کیا وہ بالکل سچی ہیں؟۔

ان سوالوں کے جواب ''ہاں'' اور ''نہیں'' میں دیجئے۔ فرض کیجئے ایک ''ہاں کا'' ایک نمبر ہے اگر آپ کو ۵ یا دس نمبر ملے ہیں تو یقیناً آپ انتہا درجہ کے ایماندار اور دیانت دار ہیں، اگر چار اور آٹھ کے درمیان نمبر ملے ہیں تو معمولی معیار سے کچھ بلند ہیں لیکن نفی میں سوالوں کے جواب کمزوریوں کی علامت ہیں اور اصلاح کی ضرورت ظاہر کرتے ہیں چار سے کم نمبر بتاتے ہیں کہ ان نمبروں کو حاصل کرنے والا خود غرض اور بزدل ہے اور دنیا میں کامیاب اور نیک نام زندگی بسر کرنے کے لئے اس کو ابھی بہت کچھ سیکھنا ہے۔ (بحوالہ شعورِ زندگی، بحوالہ کلیات ڈیل کارنیگی)

محترم قارئین! آپ نے دیانت وامانت سے متعلق ارشادات نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرین نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرین نفسیات کے پیش کردہ اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کر دیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علم سائنس کی طرح علمِ نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہئے جو کائنات کے سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب وتمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔



# وقت کی قدر

## وقت کی قدر سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ

انسان تیزی سے اللہ تعالیٰ کی طرف بڑھتا ہے، فلک کا ہر چکر ایک نئی صبح لاتا ہے جو دراصل مراحل حیات میں سے ایک مرحلہ ہے تو کیا یہ دانائی کی بات نہیں ہے کہ انسان اس حقیقت کو سمجھے، اسے اپنا نصب العین بنائے اور آگے پیچھے دیکھے یہ بات تو بڑا دھوکہ ہے کہ انسان اپنے آپ کو تو ایک جگہ کھڑا ہوا سمجھے اور وقت کو چلتا ہوا خیال کرے یہ تو نظر کا دھوکا ہے کہ انسان یہ خیال کرے کہ کشتی ٹھہری ہوئی ہے اور باقی چیزیں چل رہی ہیں اور وہ بیٹھا ہوا ہے حالانکہ واقعہ یہ ہے کہ زمانہ انسان کو اس کے انجام کی طرف لے جا رہا ہے۔

اسلام ایک ایسا دین ہے جو وقت کی قیمت کو پہچانتا ہے زمانے کی اہمیت کو سمجھتا ہے اور اس گراں بہا حکمت کی تائید کرتا ہے کہ وقت ایک تلوار کی مانند ہے اگر تو اسے نہیں کاٹے گا تو وہ تجھے کاٹ ڈالے گا اسلام ایمان کے دلائل اور تقویٰ کی علامات سے اس بات کو قرار دیتا ہے کہ مسلمان اس حقیقت کو یاد رکھے اور اس کی ہدایت پر چلے قرآن کریم میں ارشاد ہے کہ بے شک روز و شب کے آنے جانے میں اور جو کچھ اللہ نے زمین و آسمان میں پیدا کیا ہے نشانیاں ہیں متقی لوگوں کے لئے۔ (سورہ یونس)

آنے والے کل سے جو لوگ غافل ہیں اور حال میں غرق ہیں اسلام انہیں بے وقوف مسحور قرار دیتا ہے جو عارضی گھر کی چمک دمک دیکھ کر ریجھ گئے ہیں خسارے میں ہیں۔

اسلام نے اپنی بڑی بڑی عبادتیں دن اور سال کے بعض حصوں پر تقسیم کر دی

ہیں پانچوں نمازیں پورے دن کو شامل ہیں ان کے اوقات دنوں کے ساتھ چلتے رہتے ہیں شریعت میں یہ بات طے ہو چکی ہے کہ جبرائیل علیہ السلام اللہ کی طرف سے نمازوں کی ابتدائی اور آخری اوقات بتانے کے لئے اترے تھے تاکہ ایک مضبوط نظام اسلامی زندگی کا مرتب کرے۔

پاک ہے وہ ذات جب تم شام کرتے ہو اور صبح کرتے ہو اور اسی کے لئے ہے تعریف آسمان اور زمین میں اور شام کے وقت اور جب ظہر کا وقت ہوتا ہے۔

رسول اکرم ﷺ کے ایک صحابیؓ نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ ارشاد فرمایئے کہ انسانوں میں کون زیادہ ہوشیار اور دور اندیش ہے، اللہ کے آخری نبی پیغمبر سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا وہ جو موت کو زیادہ یاد کرتا ہے اور موت کے لئے زیادہ سے زیادہ تیاری کرتا ہے جو لوگ ایسے ہیں وہی دانش منداور ہوشیار ہیں انہوں نے دنیا کی عزت بھی حاصل کی اور آخرت کا اعزاز و اکرام بھی۔

اگر آپ کے یقین میں یہ بات شامل ہو جائے کہ یہ لمحہ آپ کی زندگی کا آخری لمحہ بھی ہو سکتا ہے تو آپ اپنے کاموں کو "ابھی یا کبھی نہیں" کی بنیاد پر مکمل کرنے کی کوشش کریں گے۔

حضرت عمر فاروقؓ فرمایا کرتے تھے کہ میں کسی آدمی کو دیکھتا ہوں اور وہ مجھے پسند آتا ہے مگر جب معلوم ہوتا ہے کہ وہ کوئی کام نہیں کرتا تو میری نگاہوں سے گر جاتا ہے۔

وقت کو ضائع کرنے کی عادت انسان کی تمام بہترین صلاحیتوں کو زنگ لگا دیتی ہے ایک بے کار آدمی دوسرے لوگوں کو بظاہر زندہ دکھائی دیتا ہے درحقیقت اس کے اندر سے وہ تمام لطیف احساسات ختم ہو چکے ہوتے ہیں جو کسی آدمی کو حقیقی معنوں میں انسان بناتے ہیں اس لئے اس کا شمار مردوں میں ہی کیا جانا چاہیئے۔

قیامت کے روز جب انسان کو اللہ تعالیٰ کے سامنے حساب و کتاب کے لئے

پیش کیا جائے گا تو اس کے دل میں اپنی بداعمالیوں کی وجہ سے اس وقت یہ خیال پیدا ہو گا کہ کاش مجھے دوبارہ مہلت دی جاتی کہ دنیا میں جا کر میں اعمال صالحہ کا ذخیرہ زیادہ سے زیادہ اکھٹا کر لیتا اللہ تعالیٰ کی طرف سے اس وقت یہ کہا جائے گا کہ کیا ہم نے تم کو اتنی عمر نہیں دی تھی کہ عمر کی اس مقدار میں اگر تم اپنے آپ کو درست کرنا چاہتے کچھ نصیحت حاصل کرنا چاہتے تو حاصل کر سکتے تھے اور مزید برآں یہ کہ تمہیں ڈرانے کے واسطے ڈرانے والے بھی آئے۔

نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ جس آدمی کو اللہ تعالیٰ نے ساٹھ سال کی عمر دی ہو اس کا عذر ختم کر دیا گیا یعنی اسے کل قیامت کے دن یہ کہنے کا حق نہیں رہے گا کہ مجھے دنیا میں عمل کا موقع نہیں دیا گیا ساٹھ سال کا زمانہ ملا اور آخرت کے واسطے کوئی توشہ جمع نہ کیا تو آخرت کے عذر کے واسطے کیا چیز باقی رہی۔

اللہ تعالیٰ نے عمر کی شکل میں جو نعمت عطا فرمائی ہے دراصل یہی وہ نعمت اور وہ دولت ہے جس کو لے کر انسان دنیا میں آتا ہے اللہ نے یہ جسم عطا فرمایا جسم میں کام کرنے کے واسطے کچھ اور چیزیں دے رکھی ہیں اور یہ عمر اسی لئے عطا فرمائی کہ یہ جسم اور اس کی قوتیں ہم اللہ کی اطاعت میں لگا دیں۔

لیکن عمر کا یہ سرمایا منجمد سرمایا نہیں ہے سیال سرمایا ہے بعض سرمائے منجمد ہوتے ہیں آدمی کی مرضی پر اس کا استعمال موقوف ہوتا ہے کہ جب چاہے استعمال کر لے جب چاہے محفوظ رکھ لے مثلاً آپ کے پاس سو پاؤنڈ کا سرمایا ہے اس کو جب چاہیں خرچ کر سکتے ہیں اور محفوظ رکھنا چاہیں تو محفوظ رکھ سکتے ہیں لیکن بعض سرمائے ایسے ہیں کہ وہ سیال ہوتے ہیں یعنی وہ سرمایہ تو ہے مگر اس سے فائدہ اٹھالیں تو ٹھیک ہے ورنہ وہ ختم ہو جائے گا۔

اللہ کے محبوب بندے اس کا اہتمام کرتے ہیں کہ زندگی کا یہ قیمتی سرمایا ضائع نہ ہو جائے غلط استعمال نہ ہو نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے، اللہ کی دو نعمتیں ایسی ہیں جن کے

بارے میں بہت سے لوگ خسارے میں ہیں وہ نعمتیں تندرستی اور فرصت ہیں۔

اللہ تعالیٰ ہمیں ان لمحات کی زیادہ سے زیادہ قدردانی کی توفیق نصیب فرمائے آمین۔

## وقت کی قدر و قیمت کرنے والے اسلاف کے چند واقعات

(۱)......عامر بن قیسؒ ایک زاہد تابعی تھے ایک شخص نے ان سے کہا آؤ بیٹھ کر باتیں کریں انہوں نے جواب دیا تو پھر سورج کو بھی ٹھہرالو یعنی زمانہ تو ہمیشہ متحرک رہتا ہے اور گزرا ہوا زمانہ واپس نہیں آتا ہے اس لئے ہمیں اپنے کام سے غرض رکھنی چاہئے اور بے کار باتوں میں وقت ضائع نہیں کرنا چاہئے۔

(۲)......شیخ محمد سلام البیکندیؒ امام بخاریؒ کے شیوخ میں سے تھے ایک دفعہ ان کا قلم ٹوٹ گیا تو انہوں نے صدا لگائی کہ مجھ کو نیا قلم ایک دینار میں کون دیتا ہے لوگوں نے ان پر نئے قلموں کی بارش کر دی یہ ان کی دریا دلی کا حال تھا کہ وہ ایک قلم کو بھی (اس دور کے خطیر رقم) کے بدلے خرید لیتے تاکہ لکھتے لکھتے ان کا ایک لمحہ بھی ضائع نہ ہو اور ان کے خیالات کا تسلسل جاری رہے۔

(۳)......تاریخ بغداد کے مصنف خطیب بغدادیؒ لکھتے ہیں جاحظ کتاب فروشوں کی دکانیں کرایہ پر لے کر ساری رات کتابیں پڑھتے رہتے تھے۔

(۴)......فتح بن خاقان خلیفہ عباسی المتوکل کے وزیر تھے وہ اپنی آستینوں میں کوئی نہ کوئی کتاب رکھتے تھے اور جب انہیں سرکاری کاموں سے ذرا فرصت ملتی تو وہ کتاب آستین سے نکال کر پڑھنے لگ جاتے تھے۔

(۵)......اسماعیل بن اسحاق القاضی کے گھر جب بھی کوئی جاتا تو انہیں پڑھنے میں مصروف پاتا۔

(۶)......ابن رشدی اپنی شعوری زندگی میں مصروف دو راتوں کا مطالعہ نہیں کر سکے۔

(۷)......امام ابن جریر طبری ہر روز چودہ ورقے لکھ لیا کرتے تھے انہوں نے اپنی

عمر عزیز کا ایک لمحہ بھی فائدے اور استفادے کے بغیر نہیں گزارا۔

(۸)......سارٹن نے تاریخ العلوم میں البیرونی کو دنیا کے بہت بڑے عالموں میں شمار کیا ہے ان کے شوق علم کا یہ حال تھا کہ حالت مرض میں مرنے سے چند منٹ بیشتر ایک فقیہی سے جو ان کی مزاج پرسی کے لئے آیا ہوا تھا علم الفرائض کا ایک مسئلہ پوچھ رہے تھے۔

(۹)......امام الحرمین ابوالمعالی عبدالملک جوینی امام فقہ مشہور متکلم امام غزالیؒ کے استاد تھے فرمایا کرتے تھے کہ میں سونے اور کھانے کا عادی نہیں ہوں مجھ کو دن اور رات میں جب بھی نیند آتی ہے سو جاتا ہوں اور جس وقت بھوک لگتی ہے کھانا کھا لیتا ہوں ان کا اوڑھنا بچھونا پڑھنا اور پڑھانا تھا۔

(۱۰)......علامہ ابن جوزیؒ کی چھوٹی بڑی کتابوں کی تعداد ایک ہزار کے لگ بھگ تھی وہ اپنی عمر کا ایک منٹ بھی ضائع نہیں کرتے تھے وہ قلم کے تراشے سنبھال کر رکھ چھوڑتے تھے، چنانچہ ان کی وفات کے بعد ان تراشوں سے پانی گرم کر کے ان کو غسل دیا گیا ابن جوزی اپنے روزنامچہ "الخاطر" میں ان لوگوں پر کف افسوس ملتے ہوئے نظر آتے تھے جو کھیل تماشے میں لگے رہتے تھے ادھر ادھر بلا مقصد گھومتے رہتے ہیں بازاروں میں بیٹھ کر آنے جانے والوں کو گھورتے ہیں اور قوتوں کے اتار چڑھاؤ پر رائے زنی کرتے رہتے ہیں۔

(۱۱)......امام فخر الدین رازیؒ کی چھوٹی بڑی کتابوں کی تعداد ایک سو سے کم نہ ہوگی صرف تفسیر کبیر تیس جلدوں میں ہے وہ کہا کرتے تھے کہ کھانے پینے میں جو وقت ضائع ہوتا ہے میں ہمیشہ اس پر افسوس کرتا رہتا ہوں۔

(۱۲)......علامہ شہاب الدین محمود آلوسی مفسر قرآن نے اپنی رات کے اوقات کو تین حصوں میں تقسیم کر رکھا تھا پہلے حصے میں آرام و استراحت فرماتے تھے دوسرے میں اللہ کو یاد کرتے تھے اور تیسرے میں لکھنے پڑھنے کا کام کرتے تھے۔

محترم قارئین آپ نے وقت کی قدر کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ وقت کی قدر سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمایئے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل و جان سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین یارب العلمین۔

## وقت کی قدر سے متعلق جدید علمِ نفسیات

حضرات صحابہؓ کے متعلق حسن بصریؒ کا مقولہ ہے میں نے ایسے لوگوں کو پایا ہے کہ جو اپنی زندگی کے معاملے میں ایسے بخیل تھے جیسے دیگر لوگ اپنے دنانیر و دراہم کے معاملے میں بخیل ہوئے ہیں یعنی ایک آدمی کے پاس دینار و دراہم ہوتے ہیں تو وہ انہیں سنبھال سنبھال کر استعمال کرتا ہے۔

لایعنی کا مطلب یہ ہے کہ جس میں نہ دنیا کا فائدہ ہو نہ آخرت کا یعنی گناہ کا کام نہ ہو تو ایسے کام ایسے کلام یا ایسی چیز کو لایعنی کہا جاتا ہے۔ حضرت مفتی محمود حسن صاحبؒ کا ایک مرتبہ ایک مکان پر جانا ہوا تو وہاں دیکھا کہ ایک بڑا اپوٹ رکھا ہوا ہے حضرت نے پوچھا یہ کیا ہے؟ بتایا کہ یہ فلاں چیز ہے پوچھا کس کام آتی ہے؟ بتایا یہ تو ایسے ہی ہے حضرت نے فرمایا اب تک افعال اور اقوال کے متعلق لایعنی سنا کرتے تھے اشیاء کے متعلق لایعنی جس کثرت سے یہاں دیکھنے کو ملی کہیں اور نہیں، کسی نے پوچھا حضرت اس سے بچنے کی کیا صورت ہے؟ تو فرمایا روزانہ ایسی ایک ایک چیز گھر سے نکال دو نجات مل جائے گی ایک بزرگ کی کسی مکان پر نظر پڑی تو کہا یہ مکان کب بنا؟ بس سوال تو کر گئے پھر اپنے نفس کو خطاب کیا کہ تو نے یہ بے کار سوال کیوں کیا؟ اس وجہ سے میں ایک سال کے روزے رکھوں گا، چنانچہ ایک سال روزے رکھے۔

حضرت شیخ الحدیث مولانا محمد زکریا نور اللہ مرقدہ نے فضائل صدقات میں لکھا

ہے کہ ایک بزرگ کسی دوست سے ملنے گئے عصر کے بعد کا وقت تھا دروازے پر دستک دی کوئی آیا پوچھا فلاں صاحب ہیں؟ انہوں نے کہا سو رہے ہیں فرمایا کہ یہ کوئی سونے کا وقت ہے یہ کہہ کر لوٹ گئے اب گھر والوں کو پتہ چلا کہ فلاں بزرگ صاحب آئے تھے آدمی بھیجا کر آپ کو کام ہو تو اٹھا دیں؟ وہ آدمی آیا تو دیکھا کہ یہ تیزی سے قبرستان کی طرف جا رہے ہیں قبرستان پہنچے اور نفس کو خطاب کیا کہ تجھے کیا پڑی یہ کہنے کی کہ یہ سونے کا وقت ہے تو کیوں اس لغویات میں پڑا اب ایک سال تک نہیں لیٹوں گا الا یہ کہ کسی بیماری کی وجہ سے۔

ایک دانشور لکھتے ہیں کہ ایک نوجوان دوست تشریف لائے بے روزگاری کے ہاتھوں خاصے پریشان دکھائی دیتے تھے، اپنی پریشانیوں کا ذمہ دار کبھی معاشرے کو ٹھہراتے کبھی ارباب اقتدار کو اور کبھی رشوت کو میں نے ان سے گفتگو کے دوران یہ تجزیہ کیا کہ یہ اپنی پریشانی کے خود ذمہ دار ہیں چونکہ اس بات کو براہ راست اسی انداز میں کہہ دینے سے ان کی دل آزاری کا خدشہ تھا اس لئے میں موزوں مثال تلاش کرنے لگا اس وقت ہم اپنے گھر کے صحن میں بیٹھے تھے صحن کے چاروں اطراف خوش رنگ پھولوں سے لدی کیاریاں ہیں انہی کیاریوں پر مناسب فاصلے پر آم، چیکو، فالسے، امرود، بادام، اور جامن کے درخت ایستادہ ہیں میری نظر آم کے درخت کے تنے پر گئی تو میں نے دیکھا کہ درخت کے تنے پر چیونٹیاں قطار اندر قطار اوپر چلی جا رہی ہیں چیونٹیوں کی یہ قطار زمین کے ایک سوراخ سے برآمد ہو رہی تھی میں نے ایک چھوٹا سا کنکر اٹھایا اور چیونٹیوں کے بل اور درخت کے درمیان اسے رکھ دیا چیونٹیوں کی جسامت کے لحاظ سے یہ پتھر بڑا ہی دیو ہیکل تھا اس پتھر نے چیونٹیوں کا راستہ بلاک کر دیا چیونٹیوں کے لئے درخت پر چڑھنے کا ایک ہی راستہ تھا جو کہ پتھر نے بند کر دیا تھا لیکن ایک لمحے ہی میں چیونٹیوں نے دوسرا راستہ دریافت کر لیا اور دوسرے ہی لمحے ان کی قطار کسی خلا کے بغیر اسی طرح درخت پر چلی جا رہی تھی میں نے مسکرا کر اپنے

دوست کی طرف دیکھا تو ان کے چہرے پر استفہامی اور حیرت کے ملے جلے تاثرات نظر آئے میں نے ان کے کندھے پر ہاتھ رکھ کر کہا دوست جس طرح چیونٹیوں نے کیا، اسی طرح آپ بھی کریں مجھے امید ہے کہ آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا'' کیا مطلب''؟ میرا مطلب یہ ہے کہ اگر ایک راستہ بند ہو جائے تو اس کا واویلا کرنے کے بجائے فوراً دوسرا راستہ پکڑ لینا چاہئے آپ نے دیکھا کہ یہ چیونٹیاں راستہ بند ہو جانے پر رونے نہیں بیٹھ گئی تھیں نہ انہوں نے راستہ بند ہو جانے پر کسی قسم کا احتجاج کیا بلکہ خاموشی سے اپنا کام جاری رکھا آپ چاہتے ہیں کہ کسی اچھی آرگنائزیشن میں آپ کو ملازمت مل جائے آپ نے کوشش کر دیکھی، لیکن آپ کو ملازمت نہیں ملی لیکن میرے دوست شاید آپ یہ بھول گئے کہ اپنی صلاحیتوں کو آزمانے کے لئے بے شمار ذرائع ہیں مجھے یقین ہے کہ آپ کو کسی ترقی پذیر ادارے میں اوسط درجہ کی جاب کی ضرور آفر ہوئی ہوگی لیکن آپ نے اسے درخور اعتناء ہی نہیں سمجھا ہوگا اگر آپ اس ملازمت کو اختیار کر لیتے تو آج آپ کا شمار کم از کم کائناتی مشین کے متحرک پرزوں میں ضرور ہوتا آپ کی وہ غیر اہم معمولی اور حقیر ملازمت کم از کم آپ کو صبح صبح بیدار ہونے کا پابند تو کر ہی دیتی آپ کے اندر کاہلی سستی اور جمود کی یہ غبار آلود فضا چھٹ جاتی جس نے آپ کو پژمردگی مایوسی اور افسردگی کا اشتہار بنا دیا ہے اور آپ ہشاش بشاش دکھائی دے رہے ہوتے تو میرے بھائی آپ ایک فیصلہ کر لو آئندہ وقت کو ضائع کرنے کے بجائے وقت کے ساتھ دوڑو گے انشاء اللہ۔

## وقت کا کوئی نعم البدل نہیں

۱۸۵۷ء میں پولینڈ کے ایک شہر بر ڈک زیو میں ایک بچے نے جنم لیا یہ بچہ کچھ ہی عرصے بعد یتیم ہو گیا، زندگی کے ابتدائی دور میں ملاحی کا پیشہ اختیار کیا وہ زندگی کے ابتدائی مرحلے میں کبھی اس قابل نہ ہو سکا کہ باقاعدہ تعلیم حاصل کر سکے مختلف ملکوں کا

سفر کرتا ہوا بالآخر انگلستان جا پہنچا اور ۱۸۸۶ء میں اس نے برطانوی شہریت حاصل کر لی برطانیہ میں قیام کے دوران اس نے انگریزی سیکھنے کے لئے غیر معمولی محنت کی یہاں تک کہ وہ انگریزی زبان کا مستند ادیب بن گیا جی ہاں یہ تذکرہ جوزف کانریڈ کا ہے جس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ایک زمانے میں انگلستان کے زندہ مصنفین کے درمیان اس کی شہرت ہارڈی کے بعد صرف دوسرے نمبر پر تھی جوزف کانریڈ کی کتاب لارڈ جم میں اس کے جو حالات شائع ہوئے ہیں اس میں اس کے بارے میں یہ جملہ درج ہے۔ اس نے انگریزی زبان میں صاحب طرز ادیب کا مقام حاصل کیا حالانکہ ۱۹ سال کی عمر تک اس کا یہ حال تھا کہ وہ انگریزی کا ایک لفظ نہ بول سکتا تھا اور نہ لکھ سکتا تھا جوزف کانریڈ نے دو درجن سے زیادہ کتابیں تحریر کی ہیں جو زیادہ تر ناول یا کہانی کے پیرائے میں ہیں انگریزی اگرچہ اس کی مادری زبان نہ تھی مگر اس کی تحریر کردہ انگریزی زبان کی کتابیں انگلینڈ کی یونیورسٹیوں کے تعلیمی نصاب میں شامل ہیں۔

یہ ایک ایسی مثال ہے جس سے ہم اندازہ لگا سکتے ہیں کہ جو شخص یہ جان لے کہ وقت کا کوئی نعم البدل نہیں وہ ضرور نمایاں مقام حاصل کر لیتا ہے۔ لہٰذا جو وقت آپ کے سامنے ہے اسے استعمال کر لیجئے یہ اگر گزر گیا تو دوبارہ آپ کے ہاتھ نہیں آئے گا انگریزی زبان کے ایک شاعر نے اپنی ایک نظم میں کہا ہے کہ ''جس شخص کو دنیا میں کچھ بننا ہوتا ہے وہ اس وقت کام میں مصروف ہوتا ہے جس وقت لوگ سو رہے ہوتے ہیں۔ ''اس کا مطلب صرف اور صرف یہ ہے کہ آپ کو جو کرنا ہے وہ کر ڈالئے، اپنے وقت کو ضائع مت کیجئے زندگی کی دوڑ میں پیچھے رہ جانے والوں کے پاس بھی کامیابی کے مواقع ہاتھ باندھ کر آتے ہیں یہ لوگ ان سے فائدہ اٹھانے کے بجائے شک وتوہمات میں ہی پڑے رہتے ہیں اور یہ مواقع کسی اور کی بگڑی بنانے چلے جاتے ہیں۔

ہندوستان میں ایک مشہور سائنسدان سری وی رمن گزرے ہیں ان کی سائنسی خدمات کے اعتراف میں دنیا کا سب سے بڑا اعزاز ''نوبل پرائز'' دیا گیا ان کا کہنا

ہے کہ سائنسدانوں نے بڑی بڑی دریافتیں کی ہیں ان میں سائنس دانوں کا اپنا کوئی کارنامہ نہیں کیونکہ اکثر دریافتیں محض اتفاق سے حاصل ہوئی ہیں، مگر ایسا اتفاق صرف ایک سائنس دان ہی کو پیش آتا ہے۔نئی دریافت اگرچہ اچانک ہوتی ہے مگر یہ اچانک دریافت اسی شخص کے حصے میں آتی ہے جو مسلسل تحقیق وتلاش میں منہمک ہو ایک آدمی بے کار اور فارغ ہو تو اس کے پاس ایسا خوش قسمت لمحہ کبھی نہیں آئے گا، کتنے ہی نوجوان کسی اعلیٰ عہدے پر فائز ہونے کے خواب تو ضرور دیکھتے ہیں لیکن اس اعلیٰ عہدے پر پہنچانے والے زینے کے پہلے اسٹیپ پر پیر رکھنے کے لئے تیار نظر نہیں آتے آپ کا ابتدائی قدم ہی آپ کو آخری قدم کی جانب لے جائے گا، آج آپ نے خود کو مشکلات اور رکاوٹوں سے مقابلے کے لئے تیار نہ کیا تو آپ کی یہ بیکاری اور اس کے نتیجے میں پیدا ہونے والی مایوسی آپ کے اعصاب کو مضمحل کر دے گی اور یوں آپ کی زندگی رائیگاں ہوسکتی ہے۔لارڈ چسٹر فیلڈ نامی شخص ۱۶۹۴ء میں لندن میں پیدا ہوا اور ۱۷۷۳ء میں وہیں اس کی وفات ہوئی اس کے اپنے بیٹے فلپ اسٹین ہوپ کے نام بہت سے خطوط تحریر کئے یہ خطوط اس کی وفات کے بعد شائع کئے گئے ایک خط میں لارڈ چسٹر فیلڈ نے جو جملہ تحریر کیا وہ اپنی معنویت کی وجہ سے مغرب میں خاصہ مقبول ہوا اس نے لکھا کہ ''میں تمہیں تاکید کرتا ہوں کہ تم منٹوں کی حفاظت کرو کیونکہ گھنٹے از خود اپنی حفاظت کرلیں گے''۔

## وقت کی حفاظت، جرمنی کی ترقی کا راز

۱۸۶۵ء کا واقعہ ہے ہندوستان کے ایک صنعت کار مغربی جرمنی گئے وہاں ان کو ایک کارخانے میں جانے کا موقع ملا وہ ادھر ادھر گھوم کر کارخانے کی کارکردگی دیکھتے رہے اس درمیان میں وہ ایک کاریگر کے پاس کھڑے ہوگئے اور اس سے کچھ سوالات کرنے لگے بار بار مخاطب کرنے کے باوجود کاریگر نے کوئی توجہ نہ دی وہ بدستور اپنے

کام میں لگا رہا کچھ دیر کے بعد کھانے کے وقفہ کی گھنٹی بجی اب کاریگر اپنی مشینوں سے اٹھ کر کھانے کے ہال کی طرف جانے لگے اس وقت مذکورہ کاریگر ہندوستانی صنعت کار کے پاس آیا اس نے صنعت کار سے ہاتھ ملایا اور اس کے بعد تعجب کے ساتھ کہا کیا آپ اپنے ملک کے کاریگروں سے کام کے وقت بھی باتیں کرتے ہیں اگر اس وقت میں آپ کی باتوں کا جواب دیتا تو کام کے چند منٹ ضائع ہو جاتے اور کمپنی کا نقصان ہو جاتا جس کا مطلب پوری قوم کا نقصان ہے ہم یہاں اپنے ملک کو فائدہ پہنچانے آتے ہیں ملک کو نقصان پہنچانے کے لئے نہیں آتے۔

## وقت کی قدرومنزلت پر ایک انگریزی پروفیسر کا واقعہ

علی گڑھ یونیورسٹی کے انگریز استاد پروفیسر آرنلڈ جو علامہ اقبال کے اساتذہ میں سے ہیں انہوں نے اسلام کے بارے میں ایک کتاب لکھی جس کا نام دی پریچنگ آف اسلام ہے کسی زمانے میں پروفیسر آرنلڈ اور علامہ شبلی نعمانیؒ نے ایک سمندری جہاز میں سفر کیا اس وقت کے اکثر سفر سمندری جہازوں سے ہوتے تھے انہوں نے سفر نامہ مصر اور سفر نامہ شام میں لکھا ہے کہ ایک دفعہ جب وہ دونوں سمندری سفر میں تھے تو پروفیسر آرنلڈ کا اپنا کمرہ تھا اور علامہ شبلی نعمانیؒ کا اپنا کمرہ تھا اس لئے کہ سمندری جہاز کا سفر مہینوں جاری رہتا تھا سفر کے دوران جہاز کے ایک حصے میں آگ لگ گئی جہاز میں ہنگامہ کھڑا ہوا اور جہاز ڈوبنے لگا ہم سب افراتفری میں تھے کہ جہاز ڈوب رہا ہے ہر ایک کے ساتھ اپنی فکر لگی ہوئی تھی نفسانفسی کی حالت تھی اس لئے پروفیسر آرنلڈ ہم سے بھول گئے کیونکہ وہ کمرے میں مطالعہ میں مشغول تھے کچھ وقت بعد خیال آیا کہ پروفیسر آرنلڈ کو تو بالکل خبر نہیں، لہٰذا ہم دوڑ کر ان کے پاس گئے اور ان کو اطلاع دی کہ جہاز ڈوب رہا ہے اور ہم یہ دیکھ کر حیران ہوئے کہ وہ اس وقت بھی مطالعہ میں مشغول تھے جب ہم نے صورت حال ظاہر کی تو پروفیسر صاحب نے کہا جب جہاز ڈوب رہا ہو تو

میں کیا کروں؟ پھر تو مجھے چھوڑ دو تا کہ اس صفحہ کی تکمیل کروں اور اپنا مطالعہ پورا کروں اس لئے کہ ڈوبنے کا تو کوئی علاج نہیں ایک انگریز نے وقت کی قدر اس انداز میں پہچانی اور اپنا مقام پیدا کیا آج ہمیں بھی اپنے اسلاف کے نقش قدم کو اپنانے کی ضرورت ہے۔

سنت نہال سنگھ لکھتے ہیں کہ کچھ دن پہلے کی بات ہے اس سے پہلے میں نے خواب میں بھی نہیں سوچا تھا کہ انگلینڈ کے جھاڑو دینے والوں کی نگاہ میں وقت کی اتنی زیادہ قیمت ہوسکتی ہے ایک انگریز سڑک پر جھاڑو لگا رہا تھا میں نے اس کے قریب پہنچ کر پوچھا کیا میں تمہارا فوٹو لے سکتا ہوں؟ اس وقت میرے ہاتھ میں چھوٹا سا کیمرہ تھا اس میں ایک بہت ہی تیز لینس لگا ہوا تھا اگر میں چاہتا تو بات کی بات میں اس سے پوچھے بغیر ہی اس کا فوٹو لے لیتا پھر بھی میں نے اس سے پوچھ لینا مناسب سمجھا اچھا اب ذرا اس کا جواب سنیے ''آپ صرف دو منٹ ٹھہر جایئے دو منٹ میں بارہ بج جائیں گے اور اس وقت اپنا دوپہر کا کھانا کھانے جاؤں گا وہ میرا اپنا وقت ہے اس میں کوئی اعتراض نہیں کرسکتا تب آپ جتنا وقت شوق سے چاہیں لے سکتے ہیں یہاں یہ بتا دینا بھی نامناسب نہ ہوگا کہ جواب دینے سے پہلے اس نے اپنی چاندی کی گھڑی کو دیکھ لیا تھا جو اس کی کلائی پر بندھی ہوئی تھی میں نے اپنے ملک میں کبھی کسی جھاڑو والے کو چاندی کی گھڑی باندھے ہوئے نہیں دیکھا، بہتوں کو تو کیا بجا ہے کی خبر نہیں ہوتی۔ مشہور انگریز فلاسفر کارنیگی کہتے ہیں کہ اوسط درجہ کا انسان دنیا میں صرف وقت کا سرمایا لے کر آتا ہے ہر شخص کو ایک دن میں چوبیس گھنٹے ملتے ہیں نہ وہ اس کو گھٹا سکتا ہے اور نہ اس مدت کو بڑھانے پر قدرت رکھتا ہے۔

## وقت کو قیمتی بنانے والے اشخاص

فرانس کے عظیم اسکالر ''پاسچر'' کی زندگی میں ہم پڑھتے ہیں کہ اس کی زندگی کا

بنیادی اصول کام تھا تبھی وہ کام میں اتنا مشغول ہو جاتا تھا کہ تجربہ گاہ سے باہر ہونے والا شور وغل تک اسے سنائی نہیں دیتا تھا حتیٰ کہ جب جرمنی فوج نے پیرس کی طرف پیش قدمی کی اور اس کا محاصرہ کرلیا اور دشمن کی توپوں کی گرج نے قیامت کا شور بپا کیا ہوا تھا تو بھی وہ اپنی تجربہ گاہ میں کام کرتا رہا۔ ''نپولین'' چوبیس گھنٹوں میں صرف پانچ گھنٹے سوتا تھا اور باقی انیس گھنٹے وہ کام میں مشغول رہتا تھا مشرق کا انتہائی ذہین شخص ابن سینا بہت محنتی اور نہایت مطالعہ کرنے والا شخص تھا اس کی کئی قسم کی کتابیں اس کی انتھک محنت کی نشاندہی کرتی ہیں، علم فلسفہ میں اس کی کتاب ''شفا'' اور علم طب میں اس کی کتاب ''قانون'' یہ دونوں کتابیں عالمگیر شہرت کی حامل ہیں اس کی اس دوسری کتاب کا ترجمہ دنیا کی کئی زبانوں میں ہو چکا ہے مسلمان دانشمند 'ابن رشد' نے جب سے پڑھنا سیکھا اس وقت سے اپنی عمر کا ایک دن بھی مطالعہ اور غور وفکر کے بغیر نہیں گزارا۔

## وقت پر چند فلاسفروں کے اقوال

قدیم رومن لوگوں کا قول ہے کہ آج کو ہاتھ سے نہ جانے دو آج کا پورا استعمال کرو۔ نو ویل ٹامس کا فلسفہ بھی یہی ہے ان کے براڈ کا ہنٹنگ اسٹوڈیو کی دیواروں پر جہاں عموماً ان کی نظر پڑتی رہتی تھی انہوں نے یہ الفاظ لکھ رکھے تھے یہ آج خدائی کائنات ہے ہم اسے استعمال کریں گے اور اس میں خوش رہیں گے۔

جان رسکن اپنی میز پر ایک عام پتھر کا ایک ٹکرا رکھتے تھے جس پر ''آج'' الفاظ کندہ تھا۔

مشہور فلاسفر ڈانٹے نے کہا ایسے سوچیں کہ یہ دن دوبارہ کبھی نہیں آئے گا زندگی نہایت تیزی سے گزر رہی ہے ہم اس میں ۱۹ میل فی سیکنڈ کی رفتار سے دوڑ رہے ہیں آج ہمارا قیمتی ترین دن ہے یہ یقینی کامیابی کا دن ہے۔

سینٹ آگسٹن نے اپنی کتاب کونفیشین میں لکھا ہے کہ اگر مجھ سے کوئی پوچھے کہ

وقت کیا ہے تو میں اس کا جواب نہیں دے سکوں گا لیکن کوئی نہ پوچھے تو مجھے معلوم ہے کہ وقت کسے کہتے ہیں اور اس کی تعریف کیا ہونی چاہیے۔

سر آئزک نیوٹن کا کہنا ہے کہ وقت ایک سمندر ہے جس میں کائنات کا جہاز تیر رہا ہے۔

ماہر عمرانیات کا کہنا ہے کہ وقت ہمارے تجربات اور عوامل کا ایک حصہ ہے۔

بنجمن دسرائیلی کہتا ہے کہ وقت قیمتی ہے لیکن سچائی وقت سے بھی زیادہ قیمتی ہے، وقت سب سے بڑا طبیب ہے۔ میں نے تہیہ کر لیا ہے کہ چونکہ زندگی دوبارہ نصیب نہیں ہوگی اس لئے اس زندگی سے پورا پورا فائدہ اٹھاؤں گا۔

## وقت ایک نایاب چیز ہے

اگرچہ یہ امر مسلمہ ہے کہ وقت سے بڑھ کر نایاب اور قیمتی کوئی چیز نہیں تاہم جتنی لاپرواہی سے اس کو ضائع کیا جاتا ہے کسی اور شئے کو نہیں کیا جاتا کسی دانا کا قول ہے کہ ہم سب شکایت تو کرتے رہتے ہیں کہ زندگی کا وقت بہت تھوڑا ہے لیکن ہماری بے اعتنائی سے بہت سا وقت یوں ہی گزر جاتا ہے اور ہم نہیں جانتے کہ اس کو کس طرح صرف کریں ہماری تمام زندگی گزر جاتی ہے یا تو ہم سرے سے کوئی کام نہیں کرتے یا کرتے ہیں تو مفید مطلب نہیں ہوتا یوں تو ہم شاکی رہتے ہیں کہ ہمیں اتنی مختصر سی عمر دی گئی ہے کہ کام کے لئے وقت نہیں ملتا لیکن اس کے برعکس ہم وقت اس بے پرواہی سے ضائع کرتے ہیں کہ گویا ہماری زندگی کبھی ختم ہی نہیں ہونے کی۔ بعض آدمی وقت کو دولت سے تشبیہ دیتے ہیں مگر حقیقت میں یہ بیش بہا چیز دولت سے بھی کہیں بڑھ چڑھ کر ہے، وقت کو اچھی طرح سے استعمال کرنا ترقی کا زینہ اور نیک کام کی بنا ہے وہ گھنٹے جو کاہلی اور واہیات کاموں میں ضائع کئے جاتے ہیں اگر ان کو اچھی طرح سے استعمال کیا جائے تو ان کی بدولت چند برسوں میں جاہل عالم اور بے وقوف عقلمند بن سکتا ہے

دنیا میں اور بھی قیمتی چیزیں ہیں لیکن وقت ان سب میں ممتاز ہے کیونکہ اگر اور چیزیں کم ہو جائیں تو ان کی کم وبیش تلافی ہو سکتی ہے اور عموماً وہ واپس لائی جا سکتی ہیں لیکن گزرا ہوا وقت کبھی واپس نہیں آتا جو وقت گیا ہمیشہ کے لئے گیا آسمان اور زمین کی کوئی طاقت واپس نہیں لا سکتی پر کس قدر شرمناک بات ہے کہ ہمارے ملک میں من حیث القوم وقت کی کوئی قدر و قیمت نہیں ہم نہ صرف اپنا وقت بے دردی سے ضائع کرتے ہیں بلکہ دوسروں کے وقت کا بھی خون کرتے ہیں اور ہمیں مطلق خیال نہیں آتا کہ ہم کسی قسم کی برائی کے مرتکب ہو رہے ہیں اس سے بڑھ کر ملک کی اور بدقسمتی کیا ہو سکتی ہے کہ تعلیم یافتہ لوگوں میں بھی ابھی تک یہ احساس پیدا نہیں ہوا کہ وقت ایک قیمتی شے ہے جس کا صحیح استعمال منفرداً و مجموعی طور پر ملک کے لئے رحمت ہے اور ملک کی نجات اسی میں ہے کہ ہم سب کے سب اپنے وقت کی اور دوسروں کے وقت کی بھی قدر کریں اور قوم کے عام افراد اپنے اپنے وقت پر مشین کے پرزوں کی طرح باقاعدگی اور انضباط کے ساتھ کام کریں، مدرسوں اور کالجوں میں جس سبق کے سیکھنے کی سب سے زیادہ ضرورت ہے وہ یہ ہے کہ اس بیش بہا نعمت کو جو ہمیں خدا کی طرف سے امانت کے طور پر ملی ہے ہم نہایت عمدگی سے استعمال کریں تا کہ جب خدا کے سامنے اس کا ہمیں حساب دینا پڑے تو ہم شرمسار نہ ہوں۔

افسوس ہم نے وقت کی قیمت کما حقہٗ نہیں پہچانی چونکہ ہم دولت کی قدر کرتے ہیں اس لئے جب ہماری دولت ضائع ہونے لگے تو ہمیں افسوس ہوتا ہے اور نہ صرف یہ کہ ہم اپنی دولت کو ضائع کرتے بلکہ غیروں کی دولت کا بھی احترام کرتے ہیں لیکن ہمیں کبھی افسوس نہیں ہوتا جب ہمارا قیمتی وقت ضائع ہو رہا ہو یا ہم دوسروں کا قیمتی وقت ضائع کر رہے ہوں کیسے کیسے بیش بہا گھنٹے گراں قیمت مہینے نایاب سال اپنی آنکھوں کے سامنے ضائع ہوتے دیکھتے ہیں اور ہم غفلت کی نیند پڑے سوتے ہیں ،ہزاروں ایسے دیانتدار آدمی موجود ہیں جو اوروں کا کوڑی تک کا نقصان کرنا روا نہیں

رکھتے اور اگر ان کے دل میں بھولے سے بھی یہ خیال آجائے کہ کسی کی کوڑی کی خیانت کر رہے ہیں تو اس خیال سے بیشتر اپنے ہاتھوں کو کاٹ ڈالیں لیکن یہی دیانتدار آدمی وقت جیسی بیش بہا چیز کو چوری کرتے ہیں مگر ان کو ذرا خیال نہیں آتا وہ کس اخلاقی جرم کا ارتکاب کر رہے ہیں حالانکہ اگر ہم کسی کا مالی نقصان کریں تو کسی حد تک اس کی تلافی کر سکتے ہیں لیکن اگر ہم کسی کا وقت ضائع کریں تو اس کی تلافی کبھی ہو ہی نہیں سکتی، ایک سکاچ ادبیت کا مقولہ ہے کہ کاروباری آدمیوں کے لئے اس سے بڑھ کر کوئی مصیبت نہیں ہوتی کہ چند نکمے آدمی ملاقات کے لئے آکر ان کا وقت ضائع کر جائیں، بیکاری سے بڑھ کر وقت کو تباہ کرنے والی اور کوئی شے نہیں یہ ایک ایسی لعنت ہے جو ہزاروں عیبوں کا ایک عیب ہے۔ مارکس کیٹوں نے اپنے نوکروں کو حکم دے رکھا تھا یا تو کچھ کام کرتے رہیں یا سو جایا کریں وہ بیکار جاگنے والوں پر سونے والوں کو ترجیح دیتا ہے کیونکہ بیکار رہنے سے بڑھ کر کوئی اور لعنت نہیں ہو سکتی۔ اس لئے حکماء نے کہا ہے کہ ہمیشہ کچھ نہ کچھ کرتے رہو ایک شخص نے کسی سے پوچھا کہ تمہارے بھائی کی موت کا کیا باعث ہوا اس نے جواب دیا ''بیکاری'' جب یہ جواب ایک فوجی جرنیل نے سنا تو اس نے آہ بھر کر کہا واقعی بیکاری ایسا مہلک مرض ہے جو بہادر سے بہادر جرنیل کو مار ڈالنے کے لئے کافی ہے۔

ایک فرانسیسی مجرم کے دائیں بازو پر یہ الفاظ لکھے ہوئے تھے زمانہ گزشتہ نے مجھے دھوکہ دیا ہے زمانہ حال نے مجھے دھوکہ دیا ہے زمانہ حال مجھے ستاتا ہے اور مستقبل سے میں خوف زدہ ہوں، اس شخص نے تمام عمر بیکاری میں گزاری تھی اور اس لئے وہ ایسا مجرم بن گیا جو نا قابل اصلاح تھا۔ یاد رکھئے جو اپنے بچپن کو سستی اور بیکاری میں ضائع کرتے ہیں نوجوانی میں بھی انہی عادت کی غلامی کریں گے اور جو جوانی میں سست اور بیکار رہتے ہیں وہ بوڑھے ہو کر بھی اسی لعنت میں گرفتار رہیں گے، وہ آدمی جو دونوں ہاتھ اپنی جیبوں میں ڈال کر قیمتی وقت ضائع کرتا ہے جب دوسرے کام کر رہے

ہوں تو وہ بہت جلد اپنے ہاتھ دوسروں کی جیب میں ڈالے گا۔

سست آدمی ایسا ہی بیکار ہے جیسے گوشت کا لوتھڑا اتنی بات ضرور ہے کہ وہ جگہ زیادہ گھیرتا ہے جو شخص اس بات کا انتظار کرتا رہتا ہے کہ کوئی اچھا موقع ملے تو پھر کام شروع کروں یہ سمجھ لو کہ وہ جیل خانے میں جانے کی تیاری کر رہا ہے جرہمی ٹیلر کا قول ہے کبھی بیکار نہ رہو اپنے تمام اوقات کو مفید اور عمدہ مشاغل میں گزار دو کیونکہ بدی بڑی آسانی سے اس روح میں اتر آتی ہے جو شغل سے خالی ہو یہ ناممکن ہے کہ ایک تندرست مگر سست آدمی نیک رہ سکے، جب لغزشیں ہر طرف سے انسان پر حملہ آور ہوں تو سب شغلوں سے بہترین شغل جسمانی مشقت ہے یہ شغل شیطان کو بھگانے میں بڑا کارآمد ہوتا ہے ہر نوجوان کو اپنے کمرے میں وقت ضائع کرنے والو کاموں کی فہرست لگا دینی چاہیے دیر تک سوئے رہنا ایسا مرض ہے جس سے ہر ایک شخص کو بچنا چاہئے کیونکہ اگر اس کا تدارک نہ کیا جائے تو یہ زبردست عادت بن جاتی ہے، جس سے پیچھا چھڑانا مشکل ہے دیر تک سوئے رہنے سے طبیعت میں پریشانی پیدا ہو جاتی ہے اور کوئی کام دلجمعی سے نہیں ہو سکتا، سہل نگاری سے روح زنگ آلود ہو جاتی ہے بعض سستی میں وقت ضائع کرنے کو ستانا سمجھتے ہیں حالانکہ سست رہنے سے ہم بے نسبت کام کرنے کے زیادہ تھک جاتے ہیں اسی طرح آوارہ گردی کرنا، بے توجہی اور بے التفاتی سے کام کرنا، دیر سے اٹھنا، بے فائدہ ملاقاتیں کرنا، اپنی بساط سے زیادہ کام کرنے کی کوشش کرنا، تھکاوٹ سے مطالعہ کرنا، تاش جیسی لچر کھیلیں کھیلنا، جو طبیعت کی تقویت یا صحت کے منافی ہیں وہم میں سرگرداں رہنا، شیخ چلی کے سے خیالی پلاؤ پکاتے رہنا، بیہودہ گفتگو کرنا، بازاری کتابیں پڑھنا، ادھورے کام کرنا یہ سب وقت کے چور ہیں ان سے ہر شخص کو ہوشیار رہنا چاہئے۔

## وقت کی پابندی کا فائدہ

پابندی اوقات سے بہت سا وقت بچ جاتا ہے اور ہر ایک کام نہایت عمدہ طور سے انجام پاتا ہے اگر ہم روزانہ کام کے لئے دستور العمل بنا کر اس کے مطابق کام کریں تو ہم اس طرح وقت کا بہترین استعمال کر سکتے ہیں مگر افسوس ہے کہ ہمارے ملک میں وقت کی پابندی ضروری نہیں سمجھی جاتی بڑے بڑے جلسے پروگرام کے مطابق شروع نہیں ہوتے اگر کوئی اعتراض کر بیٹھے کہ بھائی وقت ہو گیا ہے لیکن ابھی تک جلسہ شروع نہیں ہوا تو اس کو وہ جواب ملتا ہے جس سے ہر ایک پاکستانی کو شرم آنی چاہئے بھائی تم نہیں جانتے کہ دیسی ٹائم ہے، غضب یہ ہے کہ ہم اس نامعقول جواب سے مطمئن ہو جاتے ہیں اور چونکہ ہر کوئی یہی سمجھتا ہے کہ دیسی ٹائم ہے اس لئے کوئی بھی وقت پر آنے کی تکلیف گوارہ نہیں کرتا اس سے ایک تو قومی اخلاق بگڑ جاتا ہے دوسرے جو اصحاب پہلی دفعہ وقت پر آتے ہیں وہ بھی یہی سمجھ لیتے ہیں کہ اس سے ہمارا نقصان ہوتا ہے اور مقررہ وقت سے ایک گھنٹہ بعد گھر سے نکلتے ہیں ہمارے ملک کو اس ملعون مرض کے برخلاف جہاد کرنا چاہئے تاکہ ہماری قومی اصلاح ہو، پابندی اوقات کوئی مشکل کام نہیں ہر ایک آدمی اگر چاہے تو یہ عادت پیدا کر سکتا ہے اس میں شک نہیں کہ انسان فطرتاً سست واقع ہوا ہے لیکن اگر ہم ذرا کوشش کریں تو ہر ایک کام کو عین وقت پر کر سکتے ہیں ہر ایک کام وقت پر اور ہر ایک وقت میں ایک ہی کام کرنے سے بہت سا وقت بچ جاتا ہے وقت کی پابندی سے کیرکٹر تقویت پکڑتا ہے اور اس سے اعتبار بڑھ جاتا ہے نیلسن کا قول ہے کہ میری کامیابی کا راز صرف اس بات میں مضمر ہے کے میں ہر ایک کام کرنے کے لئے پندرہ منٹ پہلے ہی تیار ہو جاتا ہوں ، اگر ہم روزانہ اپنے اوقات کو تقسیم کر کے ہر ایک کام کے لئے وقت مقرر کر لیں تو اس طرح ہم سب فرائض کو بغیر کسی قسم کی تکلیف کے سر انجام دے سکیں گے نیز ہمیں چاہئے کہ اپنا وقت صرف

ان کاموں میں صرف کریں جو ہمارے فرائض منصبی ہیں۔

روم‌تہ الکبریٰ کا ظالم بادشاہ تمام سلطنت میں چیلنج دیتا پھرتا تھا کہ کوئی ساتھ بانسری بجانے میں مقابلہ کرلے لیکن باوجود اس کمال کے وہ دنیا کے نہایت ناکامیاب اور ظالم حکمرانوں میں گنا جاتا تھا ہر ایک کام کو وقت پر کرنے سے انسان تمام قسم کے مشاغل کے وقت نکال سکتا ہے فرانس کے ایک وزیر سے جو اپنے منصب کو نہایت باقاعدگی سے سرانجام دیتا تھا اور ساتھ ہی تفریح کے لئے بھی کافی وقت نکال لیتا ہے جب لوگوں نے پوچھا تمہیں ان دونوں کاموں کے لئے کس طرح وقت مل جاتا ہے؟ تو اس نے جواب دیا اس لئے کہ میں آج کا کام کل پر نہیں چھوڑتا یہی وجہ ہے کہ تفریح میرے فرائض منصبی میں مخل نہیں ہوسکتی۔ سر والٹر اسکاٹ نے ایک نوجوان کو خط لکھا کہ اپنے وقت کو کبھی رائیگاں نہ جانے دینا، جو کام کرنا ہو اسے فوراً ہی کرلینا چاہئے اپنے کاموں سے فرصت پاچکنے کے بعد چین اور آرام لینا چاہئے، کام کرنے سے پہلے ہی آرام اور تن آسانی کے خیال میں پڑے رہنا گویا اس کام سے دستبردار ہونا ہے اس کا نتیجہ کف افسوس ملنے کے سوا اور کچھ نہ ہوگا وقت کی قید انسان کو وقت پر کام کرنے کا عادی بنا دیتی ہے، وقت کا لحاظ اور وقت پر کام کرنا حکمرانوں کے لئے محمودہ صفت ہے اور شریف آدمیوں کے لئے فرض، لیکن عام آدمیوں کے لئے ایک امر ناگزیر ہے وقت کی پابندی سے انسان کا چال چلن نہایت عمدہ ہو جاتا ہے کیونکہ پابندی اوقات بھی ایک قسم کی دیانت داری ہے کسی سے ایک خاص وقت پر ملاقات کرنے کا وعدہ کرنا یہ بھی ایک معاہدہ ہے جو شخص اس عہد کو توڑتا ہے وہ لاریب خائن ہے اور دیانتدار کہلانے کا مستحق نہیں وہ شخص جو وقت کا پابند نہیں ہرگز اس قابل نہیں کہ ذمہ داری کا کوئی کام اس کے سپرد کیا جائے۔ جس طالب علم کو اپنے وقت کا خیال اور پابندی نہیں اس کے ہر کام میں بے قاعدگی اور بے ضبطی پائی جائے گی وہ مکتب میں دیر سے پہنچے گا کھیل کے میدان میں ساتھی اس کا بے فائدہ انتظار کریں گے اگر اس کے ہمجولیوں

سیر کے لئے کہیں باہر جانا ہو تو ان کو انتظار میں رکھ کر پریشان کرے گا وہ ریلوے اسٹیشن پر اس وقت پہنچے گا جب گاڑی چل دی ہو گی ڈاک خانے میں ڈاک روانہ ہو جانے کے بعد خط لے جائے گا وہ خود اور جس شخص کو اس سے کچھ بھی تعلق ہو گا ہمیشہ رنجیدہ اور پریشان رکھے گا، ایسے آدمیوں سے کسی قسم کی امید رکھنا بے سود ہے بعض اشخاص چستی سے جو کام کرنے کا ہوتا ہے اس کو کل پر اٹھار کھتے ہیں لیکن وہ کل کبھی نہیں آتا اس لئے وہ کام یوں ہی ناتمام رہ جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ بہت سے کام وقت پر نہ کرنے سے ایسے بگڑ جاتے ہیں کہ پھر ان کا سنوارنا محال ہو جاتا ہے ہزاروں طالب علم اپنا وقت لہو لعب میں بے پروائی سے ضائع کر دیتے ہیں امتحان کے نزدیک آکر وہ حد سے زیادہ محنت کرتے ہیں لیکن یہ بے وقت محنت ان کو چنداں فائدہ نہیں دیتی وہ امتحان میں ناکام رہتے ہیں اور بعض کی عمریں برباد ہو جاتی ہیں۔ کیرکٹر کی آزمائش کا سب سے کڑا وقت وہ ہوتا ہے جب کہ انسان اپنے فرائض منصبی کے ادا کرنے کے بعد فارغ ہو جاتا ہے اور اس پر کوئی قید نہیں ہوتی کہ وہ فرصت کے وقت کو کسی خاص کام میں صرف کرے، رخصتوں کے دن فراغت کے لمحے یہی آسمان پر پہنچا دیتے ہیں جب طلباء رخصت کے دنوں میں اسکول یا کالج نہیں جاتے اور فرصت کے وقت کا استعمال کلی طور پر ان کے بس میں ہوتا ہے اس وقت ان کا چال چلن کا سخت امتحان ہوتا ہے اگر کوئی شخص فرصت کے وقت کو بیکاری یا وہ کوئی لہو یا لعب یا دیگر بے ہودہ مشاغل میں گزار دیتا ہے تو اس کا کیرکٹر پختہ نہیں بلکہ خام ہے وہ ترقی نہیں کر سکے گا اور حقیقی مسرت سے محروم رہے گا وہ اپنی زندگی کا ایک قیمتی حصہ یوں ہی رائیگاں گنوا دے گا، ہر طالب علم کو ایک ایسا شغل اختیار کرنا چاہئے جس میں وہ فرصت کے وقت کو تفریح کے طور پر صرف کر سکے، انگلستان میں ہر ایک طالب علم تعلیم کے ساتھ ساتھ ایک نہ ایک دستکاری سیکھ لیتا ہے جب کبھی اس کو فرصت ملتی ہے تو وہ جھٹ اس شغل میں لگ جاتا ہے بعض طالب علم نجاری سیکھ لیتے ہیں فرصت کے وقت میں وہ میز کرسی قلمدان وغیرہ بنانے میں

منہمک ہو جاتے ہیں یہی وقت ان کے لئے سب سے زیادہ خوش کن ہوتا ہے بعض طالب علم باغبانی میں اپنا فرصت کا وقت گزارتے ہیں بیل بوٹے لگا کر ان کی آبپاشی اور ملائی کرتے رہتے ہیں، بعض فرصت کے وقت میں مصوری یا خیاطت میں مشغول رہتے ہیں اور اس طرح کام کرنے سے ان کو ایک گونہ مسرت حاصل ہوتی ہے ان کا وقت نہایت اچھی طرح سے گزر جاتا ہے اور وہ ایک مفید کام بھی سیکھ لیتے ہیں اور چونکہ وہ بیکار نہیں رہتے اس لئے ان کے راستے میں لغزشیں نہیں ہوتیں اس کے برعکس ہمارے ملک کے طلبہ فرصت کے وقت کا نہایت بے رحمی اور بیدردی سے خون کر دیتے ہیں وہ تمام دن تاش کھیلنے گپیں ہانکنے چارپائی پر دراز رہنے اور بیکاری میں کھیاں مارنے میں گزار دیتے ہیں نہ تو ان کے دلوں میں کام کرنے کا ولولہ اٹھتا ہے اور وہ نہ کوئی تدبیر سوچتے ہیں جس سے اپنے وقت کو مفید طریقے سے استعمال کر سکیں یہ بالکل شاذ ہوتا ہے کہ نوجوان چھٹی کے دن ٹولیاں بنا کر یا اپنے طور پر مکتب سے دور نکل جائیں اور وہاں جا کر آزادی سے کھلی ہوا میں کھیل کود کر اپنے وقت کو گزاریں۔ دریا، پہاڑ، جنگل، تاریخی مقامات، باغات صبح و شام کے نظارے یہ ایسی چیزیں ہیں جن کو دیکھنے میں اگر کبھی کبھی رخصت کے دن کو صرف کیا جائے تو یہ رائگاں نہیں جاتا۔

## وقت کی قدر کیجئے

بہت سے لوگ وقت کی حقیقی قدر و قیمت کا احساس کئے بغیر ماہ و سال گزارتے چلے جاتے ہیں وہ نہیں جانتے کہ وقت فطرت کا سب سے گراں قدر تحفہ ہے ہم میں سے کسی کے پاس لامحدود وقت نہیں، ہم اس دنیا میں مختصر وقت گزارتے ہیں اور پھر ہمیشہ کے لئے اندھیروں میں گم ہو جاتے ہے، احتیاط شعور اور اچھی عادتوں کے ذریعے ہم اس دنیا میں اپنا وقت بڑھا سکتے ہیں مگر یہ اضافہ بھی غیر معمولی نہیں ہوتا البتہ ہم اپنے وقت پر پڑنے والا دباؤ کم کر سکتے ہیں اور اس طرح وقت کی جو بچت ہو گی اس

کو زیادہ مفید طریقوں سے بروئے کار لا سکتے ہیں، ہماری فرصتوں پر کس کا قبضہ ہے؟ عموماً ہمیں فرصتیں نصیب ہی نہیں ہوتیں اس کی وجہ یہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ آمدنی بڑھانے کی اندھی خواہش ہمیں بے چین رکھتی ہے اور ہم کسی نہ کسی وسیلے کی جستجو میں رہتے ہیں جو تھوڑا بہت وقت بچ جاتا ہے اس کو ہم دوسروں کے ایجنڈے کے رحم و کرم پر چھوڑ دیتے ہیں ہم نے کسی کی سالگرہ پر جانا ہوتا ہے کسی این جی او کی میٹنگ میں شرکت ضروری ہوتی ہے کوئی مباحثہ گروپ ہمارا منتظر ہوتا ہے یا پھر کسی پردیس سے آنے والے عزیز سے ملنا ناگزیر ہوتا ہے یہ سب دوسروں کے ایجنڈے ہیں جن میں وہ محبت فرض یا دوستی کا واسطہ دے کر ہمیں گھسیٹ لیتے ہیں یہ سب کچھ نہ ہو تو پھر ہم آنکھیں بند کر کے وہ کچھ کئے جاتے ہیں جس کی مذہب، ریاست، معاشرہ، خاندان یا دوسرے لوگ ہم سے توقع کرتے ہیں یوں ہمیں وہ وقت نصیب ہی نہیں ہوتا جس کو حقیقی معنوں میں ہم اپنا کہہ سکیں۔ یہ کوئی اچھی بات نہیں ہے، زندگی کا ہر لمحہ دوسروں کی نظر کر دینا گویا اپنی متاع گراں بہا کو بے دریغ لٹا دینا ہے یہ محض احمقانہ طرز عمل ہے ،اس سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنی زندگی کو قابو میں لیں اس کا مطلب اپنے وقت کو اپنے گرفت میں لینا ہے اس کے لئے وقت ضائع کرنے والی پرانی عادتیں ترک کرنی ہوں گی۔

## وقت کی پیشانی درخشاں ہے

وقت کو اگلے بالوں سے اس کی پیشانی پر بل کھاتی لٹوں سے پکڑو۔''

یونان کے فنکاروں کی یہ پہلی نظم تھی جو پتھر کی مورتی پر لکھی گئی یہ ایک شبیہ تھی جس سے انسان کی زندگی کی نئی شفق جھانک رہی تھی وہ ایک پیغام تھا کہ وقت ایک لڑکا ہے جس کی جوانی کے باغ میں پھول کھلے ہوئے ہیں یعنی چڑھتی جوانی کا موسم بہار ہے چہرہ خوبصورت ہے ہوا میں زلفیں لہرا رہی ہیں، لٹیں کہیں اونچی ہیں کہیں نیچی اس کی

پیشانی درخشاں ہے، اس کے رخساروں پر جوانی کی روشنی ہے، اس کے پاؤں میں پنکھ لگے ہیں جو اس کی بہت تیز رفتار کی پہچان ہے، وہ پاؤں کی انگلیوں کے بل چٹان پر کھڑا ہے جیسے اڑنے کے لئے تیار ہو، گھنے گھنگریالے بال اس کی بھوؤں کو چھو رہے ہیں ان کے بالوں کو پکڑنا آسان ہے لیکن اس کے سر کے پیچھے کے حصے میں ابھی چھوٹے چھوٹے روئیں اگ رہے ہیں، جب وہ ایک دفعہ گزر جاتا ہے تو اسے پکڑنا ممکن نہیں رہتا ہے۔ یونانی شاعر نے اس پتھر کی مورت کی جو تصویر دیکھی کہ اس کے ہاتھ میں ایک استرا تھا۔ ''تو کیا ہے''؟

''وقت سب کو اپنے بس میں کر لینے والا''۔

''تو انگلیوں کے بل پر کیوں کھڑا ہے''۔

''میں خود کو ہمیشہ حرکت میں رکھتا ہوں''۔

''تیرے دونوں پاؤں میں دوہرے پنکھ کیسے ہیں''۔

''میں ہوا کے ساتھ اڑتا ہوں''۔

''تیرے ہاتھ میں استرا کیسا ہے''۔

''یہ لوگوں کو بتلانے کے لئے ہے کہ میں کسی بھی دھار سے زیادہ تیز ہوں''۔

''لیکن تیرے بال آگے آگے آنکھوں پر کیوں آئے ہوئے ہیں''۔

اس لئے کہ جو مجھے ملے انہیں پکڑ لے''۔

اور تیرے سر کا پچھلا حصہ، یہ گنجا کیوں ہے؟''

جب ایک دفعہ میں اپنے پنکھ والے پاؤں سے اُڑ جاتا ہوں''۔

تو مجھے پیچھے سے کوئی نہیں پکڑ سکتا''۔

تجھے یہ فنکارانہ صورت کیوں دی گئی ہے''۔

تیرے لئے اے ناواقف اس نے داخلے کے دروازے پر خبردار کرنے کے لئے لکھا ہے''۔

## اپنے وقت کا بہترین استعمال سیکھ لیجئے

یہ کہنا کہ وقت ہی دولت ہے دراصل اس بات کی اہمیت کو کم کر دینے کے مترادف ہے کیونکہ وقت ہر چیز کے لئے ایک خام مال کی حیثیت رکھتا ہے اس کے بغیر تو کچھ ہو ہی نہیں ہو سکتا، وقت کا روزانہ مہیا ہو جانا بھی ایک کرامت ہے، ادھر صبح سو کر آپ اُٹھے نہیں کہ آپ کے پاس جادو کے ذریعے آپ کی زندگی کے چوبیس گھنٹوں کا غیر تیار شدہ سامان فراہم ہو گیا، اب یہ بالکل آپ کا ہے، زندگی کا یہ سب سے قیمتی سرمایا اس عدیم الشال انداز سے آپ کو ملتا ہے جیسا کہ یہ خود عدیم الشال ہے۔ وقت کے متعلق یہ چیزیں بھی ذہن میں رکھئے۔

(۱)......کوئی شخص اسے آپ سے لے نہیں سکتا۔

(۲)......یہ چیز چرانے کے لائق نہیں ہے۔

(۳)......پھر لطف یہ ہے کہ کسی کو یہ نہ آپ سے زیادہ ملتا ہے اور نہ کم۔

(۴)......خواہ کتنا ہی دولت مند آدمی ہو یا ذہین و عقلمند ہو اسے بھی اپنے دولت یا فہم و فراست کی بناء پر وقت کا ایک لمحہ بھی فالتو نہیں ملتا یا یہ کہ اگر کوئی غریب ہے یا بیوقوف ہے تو اس کی اس دولت میں کسی قسم کی کوئی کمی نہیں ہو سکتی۔

(۵)......اگر آپ اس قیمتی دولت کو برباد کر ڈالیں اور اس سے کوئی فائدہ نہ اٹھائیں تب بھی اس کی رسد کبھی رکتی نہیں۔

چنانچہ چوبیس گھنٹے آپ کو ہر روز حاصل ہیں، انہیں گھنٹوں میں آپ کو اپنی صحت بنانا ہے دولت کمانا ہے عیش کرنا ہے سکوں و اطمینان حاصل کرنا ہے اور اپنے جسم و روح کی نشو نما کرنا ہے۔ اگر کوئی شخص اپنی آمدنی میں گزر نہیں کر سکتا تو وہ مزید کمانے کی کوشش کرتا ہے یا پھر اپنے اوپر سختی کر کے اپنی موجودہ آمدنی کے اندر تنگی و ترشی سے بسر کر لیتا ہے لیکن اگر کوئی شخص اپنے روزانہ چوبیس گھنٹوں سے مناسب طور پر مستفید نہیں

ہو پاتا تو وہ اپنی زندگی کو تباہ کر ڈالتا ہے کون ہے جو زندگی میں نہیں کہتا کہ "ذرا وقت ملے تو پھر میں فلاں کام میں یہ تبدیلی کر ڈالوں" کون ہے جس کو یہ احساس نہیں کہ وقت گزرتا چلا جارہا ہے مگر وہ اپنی زندگی کو معقول طور پر مرتب نہیں کر سکا اور یہ امر یوں اور زیادہ افسوس ناک ہے کہ ہر شخص کے پاس ہمیشہ وقت موجود ہوتا ہے مگر وہ اس کو صحیح طور پر استعمال نہیں کرتا اور اس دولت سے پوری طرح مستفید نہیں ہو پاتا زندگی کو ان چوبیس گھنٹوں کے اندر مرتب کرنے کے لئے پہلی ضرورت یہ ہے کہ اپنے کاموں کو، دشواریوں کو ٹھنڈے دل سے سمجھا جائے اور جو کوششیں اور قربانیاں اس سلسلے میں درکار ہیں ان کو اچھی طرح سوچ لیا جائے لیکن اگر کوئی شخص اس فارمولے پر عمل نہیں کرتا ،ناکامیوں پر اسے کوئی صدمہ نہیں ہوتا اور بہت کوشش کرنے کے بعد اسے معمولی سی کامیابی بھی نہیں ہوتی تو پھر اس شخص کو مزید کوشش نہیں کرنا چاہئے بلکہ آرام سے لیٹ جانا چاہئے اور اونگھتے رہنا چاہئے بات تو نہایت افسوس ناک ہے لیکن ایسے اشخاص کے لئے شاید بہتر بھی یہی ہے کیونکہ ان ہی وجوہات سے تو انسان کو اپنی قوت ارادی کو مضبوط کرنا پڑتا ہے تب کہیں کوئی بات ٹھیک سے ہو پاتی ہے انسان اور حیوان میں یہی ایک نمایاں فرق ہے حیوان ہمیشہ حالات کے آگے سپر ڈال دیتا ہے لیکن انسان حالات کو اپنے حق میں موڑنے کی لگاتار کوشش کرتا رہتا ہے۔

اب قوت ارادی کی نسبت کچھ سمجھ لیجئے فرض کیجئے کہ یہ پوچھیں کہ میں اپنی قوت ارادی کو مضبوط کرنا چاہتا ہوں یہ کیسے ہوسکتا ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ جناب والا؛ بس شروع ہو جائیے۔

اگر کوئی آدمی دریا کے کنارے کھڑے ہو کر آپ سے یہ پوچھے کہ بتائیے میں کودنے کی ابتدا کیسے کروں تو آپ اسے یہی جواب دیں گے کہ میاں بس کود پڑو ذرا دل کڑا کرلو اور کود پڑو، وقت کی مسلسل رسد کی خاص خوبصورتی یہ ہے کہ آپ اسے پیشگی برباد نہیں کر سکتے اگلا دن اور اگلا گھنٹا اتنا ہی مکمل اور خرابیوں سے مبرا آپ کے لئے

منتظر رہے گا کہ جیسے آپ نے اپنی زندگی میں ایک لمحہ بھی کبھی رائیگاں نہیں کیا، لہٰذا گئے ہوئے وقت پر افسوس کرنا یا اگلے ہفتے یا کل کے لئے انتظار کرنا بالکل بے سود ہے بس آپ کو جو کچھ کرنا ہے اسے کر ہی ڈالئے لیکن ابتدا کرنے سے پہلے ذرا اپنے جوش سے ہوشیار رہئے گا یہ جوش بڑا دھوکے باز ہوتا ہے اس کو شروع میں مطمئن کرنا ناممکن ہے اس کی خواہش تو یہی ہوتی ہے کہ پہاڑ اٹھا کر پھینک دیا جائے، دریاؤں کا رُخ موڑ دیا جائے اور جب انسان مکمل طور پر کامیاب نہیں ہوتا تو وہ اچانک تھک کر بیٹھ جاتا ہے اور مایوس ہو جاتا ہے۔ ابتدا میں بہت سی ذمہ داریاں ہرگز نہ اوڑھ لیجئے، اتفاقات اور حادثات کے لئے کچھ جگہ چھوڑ دیجئے اسی طرح انسانی فطرت اور خاص کر اپنی طبیعت اور مزاج کے لئے بھی کچھ گنجائش باقی رکھئے، اس بات کو ہمیشہ ذہن نشین رکھئے کہ کسی شاندار ناکامی سے ذرا سا بھی نقصان نہیں ہوتا مگر ایک چھوٹی سے کامیابی کی بدولت ایسی ایسی کامیابیوں کی راہیں کھل جاتی ہیں جو پہلے سے سوچی بھی نہیں جا سکتیں، ہر آدمی اپنے دن بھر کے کاروبار کے سلسلے میں سب سے بڑی غلطی جو کرتا ہے وہ یہ ہے کہ وقت کے متعلق اس کا رویہ درست نہیں ہوتا جس کی وجہ سے اس کی دو تہائی طاقت بے اثر ہو جاتی ہے بالعموم یہ ہوتا ہے کہ آدمی کو اپنے کام سے کوئی خاص لگاؤ نہیں ہوتا بس وہ تو وقت گزارنا چاہتا ہے کاروبار کو بے دلی سے شروع کرتا ہے جس قدر اس میں دیر ہو سکتی ہے کرتا ہے کام جس قدر جلد ختم ہو سکتا ہے اسے ختم کر ڈالتا ہے اور ختم کرتے وقت خوش بھی ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ اس کی جسمانی اور دماغی مشین پوری طرح سے کام نہیں کرتی۔

اب آیئے ذرا ان چوبیس گھنٹوں میں کام کرنے کا جائزہ لیں، ممکن ہے کہ دن بھر آپ اتنا مشغول و مصروف رہتے ہوں کہ آپ کے لئے فرصت کا نام ونشان بھی نہ ہو لیکن آپ اسے ثابت نہیں کر سکیں گے فرض کیجئے کہ روزی کمانے کے سلسلے میں آپ کے کم از کم سات گھنٹے صرف ہو جاتے ہیں اور سونے میں بھی سات گھنٹے چلے جاتے

ہیں اس میں دو گھنٹے اور ملا لیجئے اب باقی آٹھ گھنٹوں کا حساب سمجھائیے۔ ایک شخص اپنے دفتری اوقات یعنی نو بجے سے شام کے پانچ بجے تک کو یہ سمجھتا ہے کہ اس نے دن بھر کام کیا ہے ان اوقات سے بیشتر جو نو گھنٹے گزر چکے ہیں اور ان کے بعد سات گھنٹے باقی ہیں اس کی نظروں میں ان کی کوئی خاص اہمیت نہیں ہوتی گذشتہ نو گھنٹے گویا تمت بالخیر ہیں چنانچہ اس رویے کی بدولت آدمی کو ان سولہ گھنٹوں سے کوئی خاص دلچسپی نہیں ہوتی اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اگر وہ ان اوقات کو برباد بھی نہیں کرتا ہے تو ان کو کسی گنتی و شمار میں بھی نہیں لاتا وہ ان سولہ گھنٹوں کو ایک بیکار وقت سمجھتا ہے اب آپ ذرا خود ہی سوچئے کہ جو شخص اپنی زندگی کے دو تہائی حصے کو ضائع کردے اور جس کو اس دو تہائی کو کارآمد بنانے کا کوئی ذوق وشوق نہ ہو تو پھر بھلا زندگی سے وہ کیا لطف اندوز ہوسکتا ہے۔ زندگی سے پوری طرح لطف اندوز ہونے کے لئے ایک دن کو اسی دن کے اندر مرتب و منظم کرنا ہوگا جیسے کہ ایک ڈبے کے اندر ایک دوسرا ڈبہ ہو چنانچہ اس اندرونی دن کی ابتدا شام کے پانچ بجے سے شروع ہونا چاہئے اور صبح نو بجے اسے ختم ہونا چاہئے ان سولہ گھنٹوں کے اندر آدمی بہت کچھ کرسکتا ہے اپنے جسم، اپنی روح کی نشونما کرسکتا ہے، اپنے متعلقین کی فلاح و بہبود کے متعلق سوچ سکتا ہے آدمی ان سولہ گھنٹوں میں بالکل آزاد ہے وہ کسی کا ملازم نہیں ہے وہ بالکل ایک رئیس کی طرح ہے جسے ملازمت یا کاروبار کی قطعی کوئی ضرورت نہیں ان سولہ گھنٹوں کے متعلق آدمی کا یہی رویہ ہونا چاہئے اور رویہ ہی سب سے زیادہ اہم چیز ہے زندگی کی کامیابی کا انحصار ہی اس پر ہے۔

صبح نکلتے وقت آدمی ذرا سا بھی وقت ضائع نہیں کرتا وہ صبح سو کر اٹھتا ہے ناشتہ کرتا ہے اور پھر گھر سے چل دیتا ہے لیکن جیسے ہی وہ گھر سے نکلتا ہے اس کی دماغی صلاحیت سست پڑجاتی ہے بس یا سواری حاصل کرنے کے لئے جب وہ کوشش کرتا ہے تو اس پر ایک دماغی بے ہوشی سی طاری رہتی ہے سڑک پر پہنچ کر عام طور سے اسے انتظار کرنا پڑتا ہے کیونکہ صبح کے وقت سینکڑوں آدمیوں کا کافی وقت برباد ہوجاتا ہے لوگوں

کے روزانہ سینکڑوں بلکہ ہزاروں گھنٹے اسی طرح تباہ و برباد ہوتے رہتے ہیں ان کی وجہ صرف یہ ہے کہ لوگ وقت ضائع ہونے کے سلسلے میں کوئی احتیاط نہیں برتتے، وقت ایک ٹھوس سکہ ہے اس سکے کے عوض اسے کچھ نہ کچھ ضرور ملنا چاہئے لیکن اگر وقت کا کوئی حصہ بھی اس طرح خرچ ہو جاتا ہے کہ اس کے عوض اسے کچھ نہیں ملتا تو یقیناً وہ آدمی خسارے میں ہے کام پر جانے کے لئے سواری کی تلاش آج کل ایک ایسا مسئلہ ہے جس میں آدمی کا کافی وقت برباد ہو جاتا ہے لیکن سوال یہ ہے کہ کیا اس وقت کو کسی طرح بچایا نہیں جاسکتا؟

بہر حال فرض کیجئے کہ آدمی کو کسی نہ کسی طرح سواری مل گئی اور وہ تانگہ رکشہ یا کسی بس پر سوار ہو گیا اب وہ ایک بس میں بیٹھا ہوا ہے لیکن آپ دیکھیں گے کہ وہ اس انداز سے بیٹھا ہوا ہے کہ جیسے سارا وقت اس کا ہے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جیسے وہ کسی ایسی دنیا کا آدمی ہے جہاں دن بھر میں چوبیس گھنٹوں کے بجائے ایک سو چوبیس گھنٹے ہوتے ہیں اب یہ فرض کیجئے کہ وہ آدمی اپنے دفتر پہنچ گیا ہے اس لئے شام کے پانچ بجے تک آپ اسے وہاں چھوڑ دیں حالانکہ آپ جانتے ہیں کہ دفتر کے اوقات کے درمیان اس کو ایک گھنٹا ملتا ہے جس میں کچھ وقت کھانے میں صرف ہو جاتا ہے باقی وقت میں وہ کچھ اور بھی کر سکتا ہے اگر جی چاہے تو اس وقت میں اخبار بھی پڑھا جاسکتا ہے، اخبار میں خود بھی بڑے شوق سے پڑھتا ہوں لیکن بلا کسی تعصب کے یہ کہا جاسکتا ہے کہ چونکہ اخبار نہایت تیزی سے تیار کئے جاتے ہیں، لہٰذا انہیں تیزی ہی سے پڑھنا چاہئے روزمرہ کے پروگرام میں اخبارات کے لئے کوئی خاص وقت مقرر نہیں ہونا چاہئے جو بھی فالتو وقت ملے اس میں انہیں پڑھ لینا چاہئے ان کے لئے مقرر طور پر روزانہ تیس یا چالیس منٹ صرف کرنا وقت کو فضول کرنے کے برابر ہے اتنی فیاضی سے وقت خرچ کرنے کا تو یہ مطلب ہے کہ گویا آپ بادشاہ وقت ہیں جسے کسی چیز کی کمی نہیں ، بصد احترام مجھے یہ عرض کرنے دیجئے کہ آپ کے پاس بھی وقت کی اتنی ہی قلت ہے

جتنی کہ مجھے ہے اب وہ آدمی دفتر سے باہر نکلتا ہے تو تھکا ہارا نظر آتا ہے چہرہ زرد ہو رہا ہے اور اگر زرد نہیں بھی ہے تب بھی اس کی بیگم یہی کہتی ہے کہ اس کے جواب میں وہ اپنی تھکن کا عذر پیش کرنے لگتا ہے حقیقت یہ ہے کہ گھر پہنچتے پہنچتے وہ کافی تھکن محسوس کرنے لگتا ہے گھر پہنچتے ہی وہ آدمی کھانے کے لئے بیٹھ جاتا ہے یا تقریباً ایک گھنٹے کے بعد محسوس کرتا ہے کہ ہاں اب کچھ کھانا چاہئے کھانے کے بعد سگریٹ پی جاتی ہے اور وہ بھی بڑی سنجیدگی کے ساتھ پھر اپنے دوست احباب سے ملنے جاتا ہے یا ادھر ادھر مٹر گشتی کی جاتی ہے کبھی تاش کی بازی جم جاتی ہے کبھی کسی کتاب کے صفحات الٹ پلٹ ہونے لگتے ہیں یہ لیجئے اتنے میں سوا دس بج گئے چالیس منٹ تک تو صرف سونے کے بارے میں سوچا جاتا ہے آخر کار دن بھر کے کام کاج سے تھک کر وہ آدمی لیٹ ہی جاتا ہے دفتر چھوڑے ہوئے اب چھ گھنٹے ہو چکے ہیں اور یہ چھ گھنٹے خواب کی طرح غائب ہو گئے ان کا کوئی حساب کتاب ہی نہ ہوا، یہ ہے آج کل لوگوں کی زندگی کا نمونہ ممکن ہے کہ آپ ناراض ہو کر کہنے لگیں کہ یوں کہنے کے لئے جو چاہے اعتراض کر لیجئے مگر آدمی آخر تھک بھی تو جاتا ہے اسے اپنے دوستوں سے ملنا بھی تو ضروری ہوتا ہے کوئی آدمی لگاتار ہمیشہ کام ہی کام تو نہیں کر سکتا، لیکن اگر کسی دن آپ کسی خاص جگہ جانا چاہتے ہیں تو فوراً گھر پہنچتے ہیں اور تیار ہو جاتے ہیں پھر چار پانچ گھنٹوں تک اپنی پسندیدہ جگہ مشغول رہتے ہیں اس کے بعد سونے کے لئے چالیس منٹ تک غور نہیں کرتے بلکہ فوراً سو جاتے ہیں دوستوں کی ملاقاتیں اور ساری تھکن سب رفو چکر ہو جاتی ہے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ شام نہایت طویل ہو گئی ہے۔

ذرا یاد کیجئے کہ طالب علمی کے دوران جب آپ نے اسکول یا کالج کے ڈرامے میں حصہ لیا تھا تو کتنی پابندی اور شوق سے آپ شام کو دو دو تین تین گھنٹے تک ڈرامے کی ریہرسل کرتے رہتے تھے سچ تو یہ ہے کہ جب آدمی شام کے وقت کسی خاص بات کا بڑے ذوق و شوق سے منتظر ہوتا ہے تو اس بات کی وجہ سے اس کی ساری قوت اسی کی

طرف مبذول ہو جاتی ہے اور محض اس خیال کی وجہ سے اس کا سارا دن انتہائی دلفریب ودلکش گزرتا ہے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گویا دل ودماغ منور ہو گئے ہیں اور طاقت وتوانائی میں خوب اضافہ ہو گیا ہے، کہنے کا مطلب یہ ہے کہ اگر روزانہ شام کے پانچ بجے آپ صورت حال کا جائزہ لیں اور یہ یقین کریں کہ آپ تھکے ہوئے نہیں ہیں (کیونکہ آپ جانتے ہیں کہ آپ تھکے ہوئے نہیں ہیں) اور اس کے بعد اپنے اوقات کو اس طرح مرتب کریں کہ کھانے کے علاوہ درمیان میں اور کوئی رخنہ نہ پڑے اس طرح آپ کو کم ازکم پورے تین گھنٹے ضرور مل جائیں گے اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ روزانہ تین گھنٹوں میں اپنے دماغ کو تھکاتے رہیں ابتدا میں آپ ایک روز کا وقفہ چھوڑ کر شام کو کم ازکم ڈیڑھ گھنٹے تک کسی ایسے کام میں لگ جایا کریں جس سے آپ کے ذہن کی نشوونما ہو سکے اس طرح سے آپ کو ہفتے میں تین روز پھر بھی ایسے ملیں گے شام کے وقت آپ اپنے دوستوں کے ساتھ تفریح کر سکیں گے یا گھر میں اگر کوئی کام ہے تو اس کو پورا کر سکیں گے اگر کچھ پڑھنا چاہتے ہیں یا کوئی مشغلہ ہے تو اسے انجام دے سکتے ہیں اگر آپ نے مستقل مزاجی سے اس تجویز پر عمل کیا تو بہت جلد آپ میں یہ خواہش پیدا ہو جائے گی کہ ہفتے میں تین دن کے بجائے چار اور چار کے بجائے پانچ دن ایسے ملیں جن میں آپ شام کے وقت کسی ایسی کوشش میں لگے رہیں، جس کی بدولت حقیقی معنوں میں آپ زندگی سے لطف اندوز ہو سکیں پھر آپ رات کے دس بجے افتاں وخیزاں یہ بڑ بڑاتے نظر نہ آئیں گے کہ چلو بھئی اب سونے کا وقت ہو گیا ہے سو بھی لیا جائے جو شخص بستر کی طرف رُخ کرنے سے آدھے گھنٹے پہلے سونے کی تیاریاں کرتا ہے ایسے شخص کو اپنی زندگی ایک بارسی محسوس ہوتی ہے ابتدا میں یہ ضرور یاد رکھنا چاہئے کہ شام کے وقت جو یہ نوے منٹ ہیں یہ ہفتے بھر کے دس ہزار اسی منٹوں میں سے اہم ہیں ان کی اہمیت کو بالکل اسی طور پر نظر کے سامنے رکھئے جیسے کالج یا اسکول کے زمانے میں ڈرامے کے ریہرسل کی اہمیت تھی یا اور کسی دوسری مشغولیت کی اہمیت تھی کسی سے یہ کہنے کے بجائے

کہ معاف کیجئے گا اب مجھے تاش کھیلنے جانا ہے آپ کو یہ کہنا چاہئے کہ اب مجھے کچھ کام کرنا ہے اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ طریقہ اختیار کرنا کافی مشکل ہے لیکن یہ یاد رکھئے کہ تاش کھیلنے میں اور اپنی روح کی نشو نما کرنے میں زمین و آسمان کا فرق ہے عام طور پر یہ پروگرام ہفتے میں صرف تین روز ہونا چاہئے یوں آپ بڑھانا چاہیں تو اسے بڑھا سکتے ہیں اس طرح اسے فالتو آمدنی کی طرح تصور کریں اب آیئے ذرا حساب لگا کر دیکھیں کہ وقت کی بچت کے سلسلے میں ہفتے میں چھ روز صبح کے وقت ایک گھنٹہ اور شام کو ڈیڑھ گھنٹہ ہفتے میں صرف تین دن اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہر ہفتے میں ساڑھے سات گھنٹے بچے۔

ممکن ہے آپ یہ اعتراض کر بیٹھیں کہ جناب آپ تو ہر لمحہ حیات کو آباد کرنے چلے تھے اور ابھی تک آپ صرف ساڑھے سات گھنٹوں کا حساب کر سکے ہیں اور وہ بھی ایک سو اڑسٹھ گھنٹوں میں سے اب آپ کیا ان ساڑھے سات گھنٹوں کو لے کر کوئی جادو دکھانے والے ہیں، ذرا صبر کیجئے میری بحث کا مطلب یہ ہے کہ اگر صرف ان ساڑھے سات گھنٹوں کو پوری طرح سے استعمال کر لیا جائے تو اس سے ہفتے بھر کی زندگی میں ایک تیزی اور روانی آجائے گی، کام کرنے اور وقت کو با مقصد کرنے کا ذوق وشوق پیدا ہو جائے گا اور انتہائی اکتا دینے والے کاموں میں بھی آپ کو دلچسپی محسوس ہونے لگے گی یہ خوب سمجھ لیجئے کہ وقت کے اتھاہ جنگل میں سے ساڑھے سات گھنٹوں کا نکال لانا بھی بڑا مشکل کام ہے انسان کا وقت خواہ اچھی طرح صرف ہو یا بری طرح، بہر حال وہ صرف ہو ہی جاتا ہے لیکن کام کام میں فرق ہوتا ہے ایک نیا کام کرنے کا مطلب تو یہ ہوا کہ عادت میں تبدیلی پیدا کی جائے اور عادتیں بدلنا بڑا ہی کٹھن کام ہے اس کے لئے کچھ قربانی دینا پڑتی ہے اور قوت ارادی کے ایک بڑے ذخیرے کی حاجت ہوتی ہے اس وجہ سے میں دوبارہ کہتا ہوں اور بار بار کہتا ہوں کہ اس کام کی ابتدا فوراً کیجئے اور بغیر کسی پس و پیش کے شروع ہو جایئے ان گھنٹوں کو استعمال کرنے سے

بیشتر ایک بات اور ذہن نشین کر لیجئے وہ یہ کہ کام کے لئے جو ڈیڑھ گھنٹا منتخب کیا گیا ہو اس کے علاوہ بھی وقت کی کچھ گنجائش رکھ چھوڑیئے، زندگی میں اتفاقات اور حادثات بھی پیش آتے رہتے ہیں اس کے علاوہ انسانی فطرت بھی بعض اوقات آڑے آجاتی ہے۔

زندگی میں بہت سی چیزوں کو ہم پاتے پاتے کھو دیتے ہیں اور کئی بار اپنی منزل تک پہنچتے پہنچتے رہ جاتے ہیں آپ جانتے ہیں کیوں؟ آج کے کام کو کل پر ٹالنے کی اس عادت کی وجہ سے ہمارا بہت سا وقت ضائع ہو جاتا ہے اور کئی ایسے کام ہو ہی نہیں پاتے جنہیں کرنے کا ارادہ ہم نے کر رکھا ہے زندگی میں حالات ہر گھڑی بدلتے رہتے ہیں جن کاموں کو ہم نے پچھلے دن یا چند دن پہلے کرنے کا فیصلہ کیا ہوتا ہے وہ کبھی نہیں ہو پاتے کیونکہ بدلتے ہوئے حالات کے ساتھ ان سے بھی زیادہ ضروری کام ہمارے سامنے آجاتے ہیں اور انہیں نبٹانے میں ہی ہمیں تمام تر قوت لگا دینی پڑتی ہے اس طرح چھوڑے ہوئے کاموں کو کرنے کا وقت ہی نہیں ملتا ہم خطوط کا جواب دینے کی بات اگلے دن پر ٹال دیتے ہیں کسی کتاب کو پڑھنے کا کام اگلے دن پر ملتوی کر دیتے ہیں لیکن اس وقت یہ نہیں سوچتے کہ جب اس وقت ہمارے پاس ان میں سے کوئی بھی کام کرنے کی فرصت نہیں ہے تو آنے والے کل یا پرسوں ہی ہمیں اتنا وقت کہاں سے مل جائے گا کہ چھوڑے ہوئے سب کاموں کو اسی دن پورا کر لیں گے اس کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان میں سے بہت سے کام کبھی ہو ہی نہیں سکتے، اس طرح آج کے کام کل پر ٹالنے والا آدمی اپنی زندگی میں بہت سے کام کر ہی نہیں پاتا اس کے برعکس اگر وہ پورے جوش اور مناسب ڈھنگ سے ایک کے بعد ایک کام کرتا چلا جائے تو یقیناً وہ زندگی میں کافی کچھ کر گزرتا ہے جن لوگوں میں ٹالنے کی عادت ہوتی ہے وہ ہمیشہ مصروف دکھائی دیتے ہیں اس کے باوجود وہ اپنے کام کبھی پورے طور سے سرانجام نہیں دے پاتے، جو کام وہ نہیں کر پاتے ان کی فکر ایک بوجھ بن کر ہر وقت ان کے دماغ پر

سوار رہتی ہے اور اس طرح ان کی کام کرنے کی اہلیت پر برُا اثر ڈالتی رہتی ہے یہ درست ہے کہ ہر وقت پروگرام کے مطابق چلنے اور وقت کے غلام بنے رہنے کی عادت اچھی نہیں ہے لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ کوئی پروگرام بنائے بغیر کوئی آدمی کسی کام میں کامیاب نہیں ہوسکتا۔

ٹالنے کی عادت کامیابی میں رکاوٹ پیدا کرتی ہے اگر گزرتے ہوئے کل کے ہمارے کام ہی پورے نہیں ہوئے اور آج کے کام بھی آپڑے ہیں تو قدرتی طور پر اتنے کام ہمارے پاس ہو جاتے ہیں کہ ہم ان سے نبٹ نہیں پاتے، میرے ایک دوست ہیں ان سے میں اکثر مذاق کر بیٹھتا ہوں کہ آپ کوئی کام کرتے بھی ہیں؟ بات یہ ہے کہ جب کبھی میں اس سے ملنے جاتا ہوں تو دیکھتا ہوں کہ ان کی میز ہمیشہ صاف ستھری رہتی ہے ویسے میں یہ جانتا ہوں کہ وہ بہت کام کرتے ہیں اپنے ادارے کے ہر ایک ڈیپارٹمنٹ کو باقاعدہ ہدایت دیتے رہتے ہیں مگر ان کی میز کی صفائی کا ایک ہی راز ہے وہ اپنا کام فوراً ہی کر ڈالتے ہیں ادھر کوئی فیصلہ کرتے ہیں ادھر پھرتی سے اسے نبٹا بھی دیتے ہیں ان کا کہنا ہے کہ اگر وہ اس طرح جھٹ پٹ کام نہ نبٹائیں تو میز پر فائلوں اور کاغذوں کے انبار لگ جائیں اور پھر ایک ادارے کا مالک ہی اگر آج کا کام کل پر ٹالنا شروع کر دے تو ملازمین پر اس کا بہت برا اثر پڑے گا ٹال مٹول کرنے کی عادت کریکٹر کی ایک کمزوری ہوتی ہے جو آدمی ٹال مٹول کرتا رہتا ہے، وہ اصل میں ذمہ داری سے ڈرتا ہے کسی فیصلے پر پہنچنے سے گھبراتا ہے اور اپنا فرض ادا کرنے سے جھجکتا ہے ایسا آدمی پہلے سے کوئی بات طے نہ کرنے کی کمزوری کا شکار بنے گا ہر کام میں وہ پہلا فیصلہ یہی کرے گا کہ ابھی اسے کوئی فیصلہ نہیں کرنا چاہئے یہ مذاق نہیں بلکہ ایک افسوس ناک حقیقت ہے کیونکہ کسی فیصلے پر پہنچ سکنے کی کمزوری کے باعث وہ آہستہ آہستہ زندگی کی تمام خوشیوں سے ہاتھ دھو بیٹھتا ہے سچ پوچھا جائے تو زندگی مختلف فیصلوں کی ایک لمبی سیریز ہوتی ہے ہر روز ہر وقت کوئی نہ کوئی فیصلہ کرتے رہنا پڑتا ہے اس کے علاوہ

ٹالنے کے باعث جب کسی آدمی پر کام کا بوجھ بڑھنے لگتا ہے تو وہ چڑچڑا ہو جاتا ہے ٹال مٹول کرنے والے سے نہ تو دوسروں کو کوئی عقیدت رہ جاتی ہے اور نہ اس پر اعتبار ہی جمتا ہے یقینی طور پر کبھی یہ نہیں کہا جا سکتا کہ وہ آدمی وقت پر کام کر سکے گا یا کسی کے کام آ سکے گا اس لئے کوئی اس پر بھروسہ نہیں کرنا چاہتا عام طور پر کوئی یہ نہیں سمجھ پاتا کہ ٹال مٹول کرنے کی اوپر سے بے ضرر دکھائی دینے والی عادت کے ایسے خوف ناک نتائج نکل سکتے ہیں لیکن ہے یہ ایک حقیقت۔

سوال یہ ہے کہ اس عادت پر کیسے قابو پایا جائے۔؟

اس سلسلے میں سب سے پہلا قدم یہ ہونا چاہئے کہ اس عادت کی برائیوں اور اس کے برے نتائج بلا جھجک تسلیم کر لئے جائیں، بات یہ ہے کہ ہم اس عادت کی برائی کی اہمیت سمجھ نہیں پاتے اس لئے ہماری لاپرواہی سے وہ دن بدن مضبوط ہوتی جاتی ہے اور پھر اسے دور کرنے کا کوئی چارہ کار نہیں رہ جاتا اگر آپ میں بھی یہ عادت ہے اور چند دن قبل ہی آپ اس کا شکار ہوئے ہیں تو مندرجہ بالا باتوں کو ایک بار پھر غور سے پڑھئے، تہیہ کر لیجئے کہ ٹال مٹول کرنے کی یہ عادت آپ ایک دم چھوڑ دیں گے کمر ہمت باندھئے ہر وقت چست رہئے کریکٹر میں مضبوطی لائیے کام کرنے کی طاقت بڑھایئے محنتی بن جایئے، خیال کیجئے کہ یہ سب اچھی صفات آپ میں آ گئی ہیں، ان صفات کے حصول کے لئے آپ پوری پوری کوشش کیجئے ان کے بارے میں لٹریچر پڑھئے انہیں اپنے دل میں بار بار دہرایئے پھر اپنے آپ سے کہئے، اس طرح کی شخصیت بنانے کے لئے سب سے ضروری بات یہ ہے کہ میں اپنا آج کا کام آج ہی کر لوں، کام میں لگ جایئے چاہے کوئی کام آسان ہو یا مشکل اس میں اپنی تمام تر قوتیں لگا دیجئے یاد رکھئے کہ ہر کام آپ کی ذات کے لئے ایک چیلنج ہے آپ کو اس چیلنج کا سامنا کر کے اپنے آپ کو کامیاب دکھانا ہے کسی کام میں کامیابی ہونے پر فخر محسوس کیجئے پھر اپنی ذہنی قوتوں کو بروئے کار لا کر اس کام کو کر ڈالنے کا کوئی اور آسان طریقہ ڈھونڈ نکالئے آپ

کو جو کام کرنے ہوں ان کی ایک فہرست بنا لیجئے پھر ان میں سے جو جو کام آپ نپٹاتے چلیں ان کے آگے صحیح کا نشان لگا دیجئے یا پھر ایسا کیجئے کہ کاغذ کے ایک طرف لکھ لیجئے کہ آپ کو کیا کیا کام کرنے ہیں اور دوسری طرف یہ کہ ان میں سے کیا کیا کام کر چکے ہیں پھر دیکھئے آگے کیے جانے والے کاموں کی فہرست زیادہ تیزی سے بڑھتی ہے یا کیے گئے کاموں کی، ایک پروگرام بنا کر اس کے مطابق کام کرنے کی کوشش کیجئے مگر اس پروگرام سے ہمیشہ چپکے نہ رہئے ہر کام کو فوراً کیجئے اور اچھے سے اچھے ڈھنگ سے آہستہ آہستہ بلکہ جتنے وقت میں آپ نے امید کی ہوگی اس سے بھی جلد آپ اپنے وہ کام بالکل ٹھیک ٹھاک کرنے لگیں گے جنہیں چند دن قبل تک آپ مشکل سمجھ کر ٹال دیا کرتے تھے، اس سے آپ کے اندر فیصلہ کرنے کی طاقت بڑھے گی کام دل لگا کر کر سکیں گے اور اپنے ہر کام سے آپ کو خود بخود اطمینان نصیب ہونے لگے گا اگر آپ ایسا کر سکیں تو آپ کی ترقی اور کامیابی کی راہ کی سب سے بڑی رکاوٹ یقیناً دور ہو جائے گی انشاء اللہ۔ کوشش کر کے دیکھئے۔

## سب سے اہم نعمت وقت ہے

ہر باہوش ذی عقل فرد اپنی زندگی میں سب سے اہم نعمت وقت کو ہی گردانے گا۔ جس نے وقت کا حق پہچان لیا اس نے زندگی کی حقیقت کو جان لیا یہ ایسی نعمت ہے جس کو آپ استعمال نہ بھی کرنا چاہیں، تب بھی یہ استعمال ہوگا، یہ ایسی دولت ہے جسے آپ خرچ نہ بھی کرنا چاہیں تو یہ خرچ ہوگا ، اسے آپ کی بینک، کسی لاکر میں محفوظ رکھ سکتے ہر فرد کے کھاتے میں اس کی ایک معین مقدار ہوتی ہے جس کے بارے میں وہ خود بھی لاعلم رہتا ہے زندگی کا سب سے اہم پل موجود پل ہے جو ایک لمحہ میں گزر گیا، ماضی کا حسن بن گیا مستقبل حال میں اور حال ماضی میں ڈھلتا جا رہا ہے جو وقت بیت گیا اسے نہ تو واپس لایا جا سکتا ہے نہ ہی دوبارہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اس سلسلے میں ایک بزرگ فرماتے

ہیں کہ وقت کی اہمیت کا اندازہ انہیں ایک برف فروش سے ہوا جو برف فروخت کرتے وقت پکار رہا تھا ''رحم کرو اس شخص پر جس کا سرمایہ پگھل رہا ہو۔''

عمر کی جو حد انسان کو عطا کی گئی ہے وہ ختم ہو رہی ہے اس کو درست انداز میں استعمال کریں یا غلط انداز میں دونوں ہی صورتوں میں خسارہ ہے اسے اعلیٰ انداز سے گزارنا تو تب ہی ممکن ہے جب زندگی نظم ضبط سے عبارت ہو۔اپنی روز و شب کی زندگی کے گزرے ہوئے لمحوں کا جائزہ لیں کیا آپ نے بامقصد کام کیے ہیں یا وقت کا ضیاع کیا ہے؟ اپنے اوقات کار کو نئے انداز میں تشکیل کریں وقت کو محفوظ رکھنے کا واحد طریقہ یہ ہے جو بھی کام کرنا ہے اسے فوراً کرلیں اور باقی وقت کے لئے کوئی اور بہتر کام سوچ لیں ۔کاموں کو مختصر وقت کرنے کی کوشش کریں اپنے کاموں کی فہرست بنائیں اور وقفوں سے اس کا جائزہ لیتے رہیں زیادہ اہمت کے کام فوراً کریں۔

روزانہ کے چوبیس گھنٹوں میں کچھ وقت ایسا ضرور ہوتا ہے جب فرد کارگردگی کے لحاظ سے اپنی معراج پر ہوتے ہیں ہر فرد کیلئے یہ وقت جدا ہوتا ہے۔لیکن عموماً یہ وقت صبح سویرے کا ہوتا ہے اپنے اس وقت کو تلاش کر ڈالیں اس کا دورانیہ معلوم کریں اور اپنے اہم ترین معاملات کو اس وقت کے دوران طے کرنے کی کوشش کریں۔

مشہور مقولہ ہے کہ ''وقت اور دریا کی لہریں کبھی کسی کا انتظار نہیں کرتی'' ہم تمام اپنی زندگی کا بہت بڑا حصہ انتظار کر کے ضائع کرتے ہیں لوگوں کا انتظار مواقع کا انتظار۔ان لمحوں کو بھی کارامد بنائیں ''بے کار مباش کچھ کام لیا کر'' کے مصداق کچھ پڑھ لیا کریں اگر آپ کا سفر بس میں گزرتا ہے تو اس دوران اپنے اوپر ایک تنقیدی نگاہ ڈال لیا کریں۔دن کی مصروفیات پر غور کر لیا کریں اہم کاروباری معاملات یا ملازمت کے معاملات پر غور کر لیا کریں۔ایسے موقعوں پر آنکھیں بند کر کے سوچنا فائدہ مند ہوتا ہے اس طرح آپ بیرونی محرکات سے بھی دور رہتے ہیں اگر سفر طویل ہو تو آپ مختصر دورانیہ کی نیند بھی لے سکتے ہیں سفر کے دوران مطالعہ تو نقصان دہ ہوتا ہے لیکن اگر اس دوران کوئی خیال آپ

کے ذہن میں آئے تو اسے مختصراً تحریر کر لینا چاہئے اس طرح آپ اپنے مختصر وقت کو بھی کارآمد بنا سکیں گے۔

جو بھی کام شروع کریں اس کے لئے اوقات کار طے کر لیں ابتداء ہی میں اندازہ کر لیں کہ اس کام میں کتنا وقت درکار ہوگا، کام کو اس کی متعین کردہ حدود میں پورا کرنے کی کوشش کریں اس منصوبہ بندی میں خرچ ہونے والا وقت کام کے مجموعی دورانیہ کو کم کر دے گا۔ جو کام بھی شروع کریں اسے مکمل کریں نامکمل نہ چھوڑیں، ادھورے کاموں سے محفوظ رہنے کے لئے اپنے کام پر مکمل توجہ دیں ادھورے کام آپ کے آئندہ وقت کا ضائع کریں گے۔

وقت کو ضیاع سے روکنے کیلئے ایک وقت میں ایک کام کی حکمت عملی اپنائیں، وہ تمام افراد جو وقت کی کمی کی شاکی رہتے ہیں ان کی اکثریت ایک وقت میں ایک سے زائد کاموں پر توجہ دیتی ہے اور وہ تمام کام دباؤ میں آکر کرتے ہیں جس کی بنا پر وہ کوئی بھی کام مکمل ارتکاز سے نہیں کر سکتے۔ اگر آپ کو ایک وقت میں ایک سے زائد کام کرنے ہوں تو کچھ دیر توقف کریں دیکھیں کہ کیا واقعی وہ تمام کام فوری اور سنجیدہ اہمیت کئے ہیں۔ اپنی ترجیحات کا تعین کر لیں فوری نوعیت کے کام کو فوری توجہ دیں۔ اگر کوئی آپ پر زائد کام کے لئے دباؤ ڈالے تو اسے آگاہ کر دیں کہ کام کے دباؤ کی بنا پر آپ مزید کام نہیں لے سکتے بالکل کھرے انداز سے انکار کریں۔ لمحاتی ناراضگی کی پرواہ نہ کریں، صورت حال کو جانچیں بہت سارے کاموں کو تباہ کرنے سے بہتریں ہے کہ آپ ایک کام کا نقصان کر لیں۔

اپنی روزمرہ کی زندگی کے غیر اہم کاموں کو بالکل خارج کر دیں۔ اس طرح اگر آپ کی طبیعت کسی کام پر مائل نہ ہو رہی ہو یا کوئی کام آپ سے ہو نہ پا رہا ہو تو اسے کچھ دیر کے لئے التوا میں ڈال دیں اس دوراں کوئی اور کام کر ڈالیں اور کچھ دیر کے التواب کے بعد اس کام کو مکمل توجہ سے کریں آپ کو یہ کام نہ صرف آسان بلکہ پر لطف لگے گا

۔کاموں کے دوراں مختصراً آرام انتہائی ضروری ہوتا ہے چند لمحوں کا وقفہ لیں آنکھیں بند کریں دو چار گہرے سانس لیں ۔سارے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دیں ایک دو منٹ کی اس مشق سے آپ کو فائدہ ملے گا آپ دوبارہ تازہ دم ہو جائیں گے۔ایک نئی توانائی سے ایک نئی دلولہ سے آپ اپنا کام دوبارہ شروع کریں گے نہ صرف یہ بلکہ کام میں حائل مشکلات کے بارے میں حل آپ کے سامنے آجائیں گے۔

## وقت کی شفایابی

وقت کی اہمیت میں یہ بھی شامل ہے کہ یہ سب سے زیادہ شفایاب عامل ہوتا ہے زندگی میں خوشیاں اور تکالیف ہوتی ہیں فطری طور پر ہم تکالیف کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں اور ان کی فوری طور پر ختم کرنا چاہتے ہیں۔افراد اپنی زندگی کے تکالیف وہ معاملات یاد رکھتے ہیں یہ یاد ان کی زندگی کو پریشانیوں سے پر کردیتی ہے ایسے افراد زندگی کو عذاب گردانتے ہیں ان کے زندگی کے لمحے میں دور ہوتا ہے۔یہ انداز فکر ان کو ناراضگی کی طرف لے جاتا ہے۔خود سے ناراضگی ،دوسروں سے ناراضگی ،دنیا سے ناراضگی یہاں تک کہ اللہ سے ناراضگی ۔اس تکلیف وصورت سے محفوظ رہنے کے لئے آپ کو وقت پر بھروسہ کرنا ہوگا۔پریشانیوں کے احساس کو تو ختم نہیں کیا جاسکتا لیکن ان کا مداوا ضرور ممکن ہے اگر آپ کی زندگی میں کوئی تکلیف ہے جو آپ کو مسلسل کرب میں رکھتی ہے تو اس کا واحد حل یہ ہے کہ آپ اس درد کو کچھ دیر کے لئے بھول جائیں یہ خود بخود اندمال کی طرف چلے جائے گا۔ظاہر ہے اشیا کو ٹھنڈا کرنے کیلئے برتن کو چولھے سے اتارنا ہی ہوتا ہے۔ درد کو نظر انداز کر کے ہی آپ درد سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔

### مناسب وقت

ایک انٹرویو کے دوران امیدوار سے سوال کیا گیا کہ زندگی میں کامیابی کیلئے کونسی چیز ضروری ہے۔مہارت؟توانائی؟یا پھر تعلیم؟۔

امیدوار نے جواب دیا کہ یہ اشیاء مددگار ہوتی ہیں لیکن سب سے اہم چیز ہے

وقت ہے، انٹرویو لینے والے نے دریافت کیا۔ وقت سے واقفیت؟

جی ہاں امیدوار نے جواب دیا مناسب وقت سے امیدوار نے جواب دیا مناسب وقت سے واقفیت کے کس لحہ میں میں کام شروع کرنا ہے اور کس لمحے میں نہیں۔ بات کرنے کے لئے مناسب وقت کونسا ہے کب بولنا ہے اور خاموش رہنا ہے۔

ہر کام کے لئے ایک موسم ہوتا ہے۔ درخت اپنے موزوں وقت پر ثمر آور ہوتا ہے پھولوں میں خوشبو اور پھلوں میں چاشنی اور ذائقہ موزوں وقت کا محتاج ہوتا ہے تو یہ کیسے ممکن ہے کہ کامیابی اور خوشی کے لئے کوئی موزوں وقت نہ ہو۔ گر آپ نے موزوں وقت کے انتخاب کا معاملہ سیکھ لیا تو زندگی کا سب سے اہم فن سیکھ لیا۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ کے تمام مراحل میں صبر کرنے کا حوصلہ چاہئے جلد بازی شیطان کا کام ہے۔ موزوں وقت کا تعین کرنے کے بعد اس کا انتظار کرنا ایک بہت صبر آزما کام ہوتا ہے۔

کامیاب فرد کام کی ابتداء کے لئے موزوں وقت کے بارے میں جان لیتا ہے۔ اس آگاہی کے لئے سب سے پہلے آپ کو اعتراف کرنا ہوگا کہ کامیابی کے کے لئے موزوں وقت کا چناؤ سب سے اہم شے ہوتی ہے ایک ایسے خیال سے طاقت ور کوئی چیز نہیں ہے جس کا مناسب ترین وقت آچکا ہے اگر ا۔اپ نے اپنی زندگی کے فیصلے مثلاً شادی، کاروبار، تعلیم یا دیگر اہم معاملات موزوں وقت پر نہ کئے تو نہ آپ کامیاب زندگی گزارر سکتے ہیں نہ ہی خوش رہ سکتے ہیں۔ اکثر لوگ اپنی محنت اور توانائیوں کو ضائع کر دیتے ہیں صرف اس لئے کہ انہوں نے درست کام کے لئے غلط وقت کا انتخاب کیا ہوتا ہے۔ ظاہر ہے موسم سرما میں برف کا کاروبار کرنے والے اپنی کامیابی کی پیش گوئی کر ہی نہیں سکتے۔

یہ معاملہ گفتگو میں بھی ہوتا ہے اگر آپ نے بحث کیلئے اس وقت کا انتخاب کیا جب دوسرے فریق کا موڈ تلخ ہو تو لازمی طور پر نتیجہ کسی تنازعہ کی صورت میں نکلے گا۔ دوسری صوت میں اگر ایک فریق کا موڈ خوشگوار ہو تو وہ ناخوشگوار باتوں کو بھی برداشت کرے گا۔

بھی بھی غصہ کی، شرمندگی کی یا حسد کی صورت میں کوئی کام شروع نہ کریں، نہ ہی کوئی بات کریں، جذباتی کیفیت میں تو کوئی کام موزوں طریقہ سے شروع ہی نہیں سکتا ارسطو نے ایک جملہ کہا تھا کہ "ہر آدمی ناراض ہو سکتا ہے کیونکہ یہ بہت آسان ہے لیکن درست فرد پر، درست حد تک، درست کام کے لئے اور درست طریقے سے ناراض ہونا ہر ایک آدمی کے لئے نہ تو ممکن ہے اور نہ ہی آسان۔

## وقت عظیم نعمت ہے

خوش اور کامران زندگی گزارنے کے لئے وقت کی اہمیت کو سمجھنا اور وقت کی قدر کرنا لازمی ہوتا ہے زندگی کی سب سے قیمتی نعمت وقت کے حق کو پہچاننا زندگی کی حقیقت کو جان لینے کی مترادف ہے ہر فرد کو علم ہے کہ اسے اپنے ان گزرتے ہوئے لمحوں سے خوشی کو کس طرح کشید کرنا ہے وقت تو ایسی نعمت ہے جس کو کوئی فرد استعمال نہ کرنا چاہے، تب بھی یہ خرچ ہوگا، یہ کسی بینک کسی لاکر میں محفوظ رکھنے والی شے نہیں۔ ہر انسان کی عمر کی گھڑیاں متعین ہیں جس کی مقدار کے بارے میں اسے خود بھی علم نہیں۔ وقت تو ایک ایسا معمہ ہے جس کی تہہ تک انسان آج تک نہیں پہنچ سکا ہے جب زندگی کا دھارا بہتا ہے تو انسان سوچتا ہے کہ وقت کیا ہے؟ فلسفیوں نے بھی کاوشیں کیں۔ لیکن کسی کی سمجھ میں یہ بات نہیں آتی کہ وقت کی کیا حقیقت ہے؟ نبی کریم ﷺ کے ارشاد کے مطابق وقت وہ چیز ہے جس کی حقیقت کسی کی بھی سمجھ میں نہیں آسکتی۔ وقت تو اتنی قیمتی شے ہے کہ قدرت کسی پر ایک لمحے سے زیادہ بھروسہ نہیں کرتی۔

گھڑی تو صرف ایک مشینی پیمانہ ہے وہ منٹوں گھنٹوں اور دنوں میں وقت بتاتی ہے۔ لیکن وقت کے کچھ پیمانے دوسرے بھی ہیں مثلاً خوشی کے لمحات ہوں تو پر لگا کے اڑ جاتے ہیں درد و غم اور پریشانی کے لمحات ہوں تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ ٹل کے نہیں دیتے، اسی طرح بعض دفعہ چند لمحات میں برسوں کے کام ہو جاتے ہیں۔ اور بعض دفعہ برس گزر

جاتے ہیں مگر چند لمحوں کی بھی پیداوار ہاتھ نہیں آتی۔ ہر شخص کے دن رات کی مقدار چوبیس گھنٹے ہے نہ کم نہ زیادہ جو لوگ وقت کی کمی کا رونا روتے ہیں انہیں یہ راز کی بات کون بتائے کہ جسے وہ وقت کی کمی سمجھ رہے ہیں وہ دراصل ان کی صلاحیت کی کمی ہے وقت پر اپنا قبضہ جمانا اور اسے اپنے تصرف میں لانا بھی ایک صلاحیت ہے سب سے پہلے تو ہمیں وقت کو مختلف حصوں میں تقسیم کرنا ہوتا ہے کچھ چھوٹے اور کچھ بڑے اس کے بعد ہر حصے کو کسی با مقصد کام کے حوالے کر دینا چاہئے اہم کام کے لئے بڑا حصہ د[illegible]ی سے خارج ہو جانا چاہئے۔

وقت تو تیزی سے گزر رہا ہے زندگی کا سب سے اہم پل موجودہ لمحہ تھا جو تیزی سے گزر کر ماضی کا حصہ بن گیا ہر لمحے مستقبل حال میں اور حال ماضی میں تبدیل ہوتا جا رہا ہے۔ ماضی اور مستقبل دونوں حال میں رہتے ہیں کیونکہ رہنے کے لئے کوئی اور جگہ ہے ہی نہیں۔ بیتے ہوئے وقت کو نہ واپس لایا جا سکتا ہے نہ ہی اسے دوبارہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔ عمر کی حد ختم ہو رہی ہے خواہ اس کو درست انداز میں استعمال کریں یا غلط انداز میں، اس میں کمی تو ہر حال میں ہو گی وقت کے حوالے سے دونوں ہی صورتوں میں خسارہ ہے اسے با مقصد انداز میں گزارنا تو صرف اس وقت ممکن ہو گا جب زندگی نظم ضبط سے عبارت ہو۔

اسے با مقصد بنانے کے لئے اپنے روز شب کے گزرے ہوئے لمحوں کا جائزہ لیں کیا آپ نے مفید اور با مقصد وقت گزارا ہے تعمیری کام کئے ہیں یا وقت کا ضیاع کیا ہے؟ اپنے دن رات کے اوقات کار کو نئے انداز میں ترتیب دیں اپنے معاملات کو نئے انداز میں تشکیل کریں، کاموں کو مختصر وقت میں کرنے کی کوشش کریں اور باقی وقت میں کوئی اور کام کر ڈالیں، وقت کو تعمیری انداز سے گزارنے اور ضیاع سے محفوظ رکھنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ انتظار نہ کیا جائے جو بھی کام کرنا ہو اسے فوراً کر لیا جائے۔ ہماری زندگی کا بہت بڑا حصہ انتظار میں ضائع ہوتا ہے لوگوں کا انتظار، سواری کا انتظار، مواقع کا انتظار، اپنے ان تمام لمحوں کو کارآمد بنائیں اس دوران کچھ پڑھ لیا کریں۔ اپنی آمدورفت میں گزرتے

ہوئے وقت کو بھی بامعنی بنانے کے لئے اپنی مصروفیات کاروباری معاملات یا ملازمت کے معاملات پر تنقیدی انداز میں غور کرلیا کریں۔ طویل سفر کے دوران آپ مختصر دورانیہ کی نیند بھی لے سکتے ہیں اس دوران کوئی خیال آپ کے ذہن میں آئے تو اسے مختصراً تحریر کرلینا چاہئے اس طرح آپ اپنے مختصر وقت کو بھی کارآمد بنا سکیں گے۔

چوبیس گھنٹوں میں وقت ایسا ضرور ہوتا ہے جب فرد کی کارگردگی اپنے معراج پر ہوتی ہیں۔ یہ وقت ہر فرد کے لئے جدا جدا ہوتا ہے عموماً یہ وقت صبح سویرے کا ہوتا ہے اپنے اس وقت کو تلاش کرڈالیں اس کا دورانیہ معلوم کریں اور اپنے اہم ترین معاملات کو اس وقت کے دوران طے کرنے کی کوشش کریں۔ اپنے کاموں کی فہرست بنائیں اور وقفوں سے اس کا جائزہ لیتے رہیں زیادہ اہمیت کے کام فوراً کریں۔

وقت سب سے زیادہ شفا بخش عامل ہے، سب سے بڑا معالج اور زخموں کے لئے شافی مرہم ہے تکالیف کے احساس کا مداوا وقت سے بڑھ کر اور کچھ نہیں۔ افراد کی زندگی میں خوشیاں دکھ درد مصائب اور تکالیف ہوتی ہیں ہم سب تکالیف کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں اور ان سے فوری طور پر چھٹکارا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ خوشی عارضی لیکن کسک زندگی بھر ساتھ دیتی ہے۔ حیرت کی بات ہے کہ دن ہمیں یاد نہیں رہتے اور ہم لمحے بھول نہیں پاتے۔ اس لئے ہم پریشان کن اور تکلیف دہ معاملات کو خوشیوں کی نسبت زیادہ اہمیت دیتے ہیں ان کی یاد زندگی کی الجھنوں سے پر کرکے عذاب بنادیتی ہے پریشان افراد کی زندگی کے ہر لمحے میں پیوست درد انہیں خود سے، دوسروں سے، دنیا سے یہاں تک کہ اللہ سے بھی ناراضگی کی طرف لے جاتا ہے۔ اس تکلیف دہ صورت سے محفوظ رہنے کے لئے وقت پر بھروسہ کرنا ہوگا اگر آپ کی زندگی میں کوئی پریشانی ہے جس کے باعث آپ مسلسل کرب میں رہتے ہوں تو آپ اس درد کو کچھ دیر کے لئے فراموش کردیں وقت کی شفا بخشی خود بخود اندمال کی طرف لے جائے گی۔

پوری کائنات میں ہر شے ایک مقرر نظام الاوقات کے تحت چل رہی ہے ہر کام

کے لئے ایک مخصوص موسم پر ہوتا ہے۔ درخت اپنے وقت پر شگوفے، پھول اور پھل دیتا ہے پھولوں میں خوشبو اور پھلوں میں چاشنی اور ذائقہ موزوں وقت پر آتی ہیں اگر آپ نے موزوں وقت کے انتخاب کا معاملہ سیکھ لیا تو زندگی کا سب سے اہم فن سیکھ لیا۔ خوش نصیبی ہر انسان کی زندگی میں کم از کم ایک بار اور بعض کی زندگی میں کئی بار پکارتی ہے جو اس کی صدا سن کر لبیک کہتا ہے وہ کامیاب ہو جاتا ہے اس موقع کو ضائع کر دینے والے عمر بھر پچھتاوے کا شکار رہتے ہیں۔ اگر آپ مناسب وقت پر کام شروع کریں تو درست وقت پر، درست کام آپ کو ناکامی، اداسی مایوسی اور سیاسیت سے محفوظ اور خوشی کامرانی وشادمانی کے قریب رہتا ہے۔

## پابندی وقت کی اہمیت وضرورت

وقت کسی کا انتظار نہیں کرتا، گھڑی کی سوئیاں کبھی نہیں رکتیں، جو وقت سے فائدہ اٹھالیتا ہے وقت اس کے کام آجاتا ہے اور جو وقت کی قدر نہیں کرتا وقت اسے کوسوں پیچھے چھوڑ کر آگے نکل جاتا ہے، وقت ''ایک عظیم دولت ہے وہی شخص دنیا میں عزت وثروت حاصل کرسکتا ہے جو وقت سے فائدہ اٹھاتا ہے، اس کی قدر کرتا ہے اور اسے ضائع نہیں کرتا، ہمیں چاہیے کہ وقت ضائع نہ کریں، ہر کام مقررہ وقت پر کرنے کی عادت اختیار کریں اور کبھی آج کا کام کل پر نہ ٹالیں، ہر کام اپنے مقررہ وقت پر کرنا چاہیے، یہی پابندی وقت ہے۔

جو لوگ وقت کی قدر نہیں کرتے، وہ درحقیقت ایک قیمتی خزانہ ضائع کر دیتے ہیں، گزرا ہوا وقت کبھی کسی قیمت پر واپس نہیں آتا، پابندی وقت کے ساتھ اگر ہم محنت کریں تو ہم اپنی اقتصادی حالت درست کرسکتے ہیں، عزت کی زندگی بسر کرسکتے ہیں یوں ہم کسی کے محتاج نہیں ہوں گے۔

نظام کائنات بھی ہمیں پابندی وقت کا درس دیتا ہے، ہر موسم اپنے مقررہ وقت

پر بدلتا ہے، دن رات مقررہ وقت کے پابند ہیں، چاند سورج ایک مقررہ وقت اور مقررہ نظام کے تحت طلوع اور غروب ہوتے ہیں، یہ اپنے پروگرام میں کبھی بے قاعدگی نہیں آنے دیتے، انسان اشرف المخلوقات ہے، وہ اگر پابندی کا عادی نہیں ہوتا تو یہ اس کی ناسمجھی یا نااہلی کے سوا کچھ نہیں ہے۔

## وقت کی پابندی نہایت ضروی ہے

طالب علم! اگر وقت پر سکول نہ جائے تو تعلیم حاصل نہیں کر سکتا، کسان اگر فصل وقت پر نہ بوئے، وقت پر پانی نہ دے اور وقت پر نہ کاٹے تو کچھ بھی حاصل نہیں کر سکتا، اسی طرح کارخانہ دار وقت پر کام نہ کروائے اور مزدور اگر وقت پر کام نہ کرے تو اسے کچھ بھی حاصل نہ ہوگا، دنیا میں کامیاب زندگی گزارنے کے لئے نہایت ضروری ہے کہ وقت کی پابندی کی جائے اور ایک لمحہ بھی ضائع نہ کیا جائے، کہتے ہیں کہ ایک منٹ کا بھولا لاکھوں کوس دور رہ جاتا ہے، یہ صحیح ہے کہ جو لوگ وقت کی قدر نہیں کرتے دولت ان سے روٹھ جاتی ہے، عزت ان سے منہ موڑ لیتی ہے اور وہ ساری عمر ناکام زندگی گزارتے ہیں، ایک سیکنڈ بھی ضائع کرنا خیانت مجرمانہ ہے، اس لئے وقت رائیگاں نہ گنوانا چاہیے، جو کام وقت پر کرلیا جائے وہی بہتر ہے، اگر اسے دوسرے وقت کے لئے التواء میں ڈال دیا جائے تو اکثر اوقات نامکمل ہی رہتا ہے، چنانچہ وقت کی قدر کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہر کام وقت پر کرلینا چاہیے۔

بعض اوقات کسی کام کو بروقت سرانجام نہ دینے سے بڑے بڑے نقصانات سے دوچار ہونا پڑتا ہے، تاریخی شواہد بھی یہ ثابت کرتے ہیں کہ وقت کی پابندی نہ کرنے سے ایسے ایسے نقصانات ہو جاتے ہیں جس کی تلافی زندگی بھر نہیں ہو سکتی، ایک بے گناہ شخص کو صرف اس لئے پھانسی دے دی گئی کہ قاصد جو اسکی رہائی کا حکم نامہ لے کر جا رہا تھا صرف پانچ منٹ دیر سے پہنچا، اس طرح نپولین کا ایک جرنیل میدان

جنگ میں دیر سے پہنچا اور شکست کھا گیا، جو لوگ پابندی وقت کا خیال نہیں رکھتے بہت خسارے میں رہتے ہیں، پابندی وقت سے انسان خوشگوار زندگی گزار سکتا ہے اور اس کی بہت سی تکالیف خود بخود ختم ہو جاتی ہیں۔

بیشک وقت کی پابندی ہر شعبے میں ضروری ہے،۔ دنیا کا کوئی شخص خواہ وہ کسی پیشے سے تعلق رکھتا ہو، جب تک وقت کا پابند نہیں ہوگا کامیابی سے ہمکنار نہیں ہو سکے گا، ہمارے خیال میں وقت کی پابندی جتنی ایک طالب علم کے لئے ضروری ہے شاید کسی اور کے لئے اتنی ضروری نہیں کیوں کہ یہ زمانہ انسان کی زندگی کی تعمیر کا بہترین دور ہوتا ہے، زمانہ طالب علمی میں اگر وہ پابندی وقت کو ملحوظ رکھتا ہے تو وہ دولت علم سے مالا مال ہو سکتا ہے۔

اس کی یہ عادت بھی بعد میں عملی زندگی میں اس کے لئے مفید ثابت ہوتی ہے ،وہ جہاں بھی جاتا ہے کامیاب و کامران ہوتا ہے،لوگ وقت کے پابند ہوتے ہیں،ان میں سستی اور کاہلی نام کو نہیں ہوتی ،وہ ہر کام وقت پر کرنے کے لئے مستعد رہتے ہیں ،اس سے ان کا کام بھی وقت پر سرانجام پا جاتا ہے اوران کی صحت بھی ٹھیک رہتی ہے،ان کی طبیعت میں مستعدی اور چستی رہتی ہے،ان کی زندگی کامیاب وخوشگوار گزرتی ہے۔

اللہ تعالی نے بھی ہمیں وقت کی پابندی کا حکم دیا ہے،نماز ہمیں پابندی وقت کا درس دیتی ہے،روزہ ہمیں وقت کا پابند بناتا ہے وقت پر سحری کھانا پڑتی ہے،وقت پر افطار کرنا پڑتی ہے،اگر سحری دیر سے کھائی جائے اور افطاری وقت سے پہلے یا بعد میں کی جائے تو روزے کا ثواب جاتا رہتا ہے اور سارے دن کی محنت رائیگاں جاتی ہے۔

اصل میں روپیہ پیسہ دولت نہیں بلکہ وقت ہی دولت ہے کیونکہ دولت وقت کی محتاج ہے،وقت سے ذرا سی غفلت برتیں تو دولت بھی انسان سے دور ہو جاتی ہے اورانسان قلاش ہو جاتا ہے، چنانچہ ضروری ہے کہ وقت کی قدر کی جائے اور لاپرواہ

ہو کر وقت ضائع نہ کیا جائے ایسا کرنے سے نہ عزت رہتی ہے نہ دولت نہ صحت۔

(بحوالہ درسِ حیات، بحوالہ خوشگوار زندگی کے راز، بحوالہ کامیاب زندگی)

محترم قارئین! آپ نے وقت کی قدر سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرینِ نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرینِ نفسیات کے پیش کردہ اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کر دیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علمِ سائنس کی طرح علمِ نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہئے جو کائنات کے سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرینِ نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب و تمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔



# محاسبہ نفس

## محاسبہ نفس سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ

حضرت علی کرم اللہ وجہہ کا قول ہے کہ خبردار! خواہشات کو اپنے اوپر حاوی مت ہونے دینا کیونکہ ان خواہشات کا آغاز بُرا اور انجام بہت نقصان دہ ہوتا ہے، اگر دیکھو کہ تمہارا نفس خبردار کرنے اور ڈرانے سے قابو نہیں آرہا تو اسے امید اور ترغیب کے ذریعے جھکانے کی کوشش کرو، کیونکہ ترغیب اور ترہیب اگر ایک ساتھ جمع ہو جائیں تو نفس کمزور ہو کر جھک جاتا ہے۔

یاد رکھیے! اللہ تعالیٰ نے ہر انسان کی فطرت میں یہ بات رکھ دی ہے کہ وہ اچھائی اور برائی میں فرق کرسکتا ہے چنانچہ اچھائیوں کو اختیار کرنا اور برائیوں سے بچنا ضروری ہے بقول شخصے کہ اچھائی اور برائی اور خیر وشر کے درمیان تمیز کرنا ہی انسانیت کا جوہر ہے لیکن عقل کے نہاں خانے سے اس جوہر کو ابھارنے کے لئے مسلسل عمل اور جدوجہد پیہم کی ضرورت ہے۔ اس کوشش کے بغیر یہ جوہر نہیں ابھر سکتا۔ قرآن کریم نے بھی اس نفس کی ترغیب کرنے پر زور دیا ہے، چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ "یقیناً فلاح پا گیا وہ جس نے نفس کا تزکیہ کیا، اور نامراد ہوا وہ جس نے اس کو دبا دیا"۔ ہم جب ہر طرح کی نفس کی کشمکش سے گزر کر استقامت کے ساتھ جب نیکی اور پرہیزگاری کی راہ پر گامزن ہونگے تو ہمیں ضرور انشاء اللہ صراطِ مستقیم نصیب ہوگی۔ اس راہ میں موانع بہت ہیں مشکلات کا ایک لامتناہی سلسلہ ہے۔

### محاسبہ نفس گناہوں سے بچاتا ہے

نفس خیر وشر کی کشمکش سے ہمیشہ دوچار رہتا ہے، برائیاں نفس انسانی میں سر

اٹھاتی رہتی ہے۔ اس لئے اسلام نے ایمان وعمل کی تربیت پر زور دیا ہے، کیونکہ ایمان تو درحقیقت ایک پودا ہے اور جب سرزمین قلب میں اس کو لگایا جاتا ہے تو اس میں آفرین پھول اس وقت لگتا ہے جب اس کی آبیاری کی جائے، اسکی نگہداشت کی جائے، اس کا احتساب کیا جائے، اپنی نیتوں کا جائزہ لیا جائے کہ خوف خدا کس حد تک ہے اور اللہ تعالیٰ کی رضا کے حصول کے لئے نفس کون کون سی قربانیاں دے سکتا ہے۔

## محاسبہ نفس سے اپنے نفس کو مطیع بنایئے

اگر تم اپنے نفس سے مناظرہ اور مباحثہ کرتے رہو گے تو ایک دن یہ نفس تمہارا مطیع بن جائے گا اور تم کو راہ مستقیم پر لے چلے گا۔ پس اگر تم عقلمند ہو تو سمجھ لو کہ یہ نفس کے ساتھ مباحثہ کرنا بدعتیوں اور معتزلہ بلکہ دنیا بھر کے تمام مذاہب باطلہ کے ساتھ مناظرہ کرنے کی بہ نسبت زیادہ ضروری اور مہتم بالشان ہے۔ کیونکہ دوسروں کی غلطیاں اور خطائیں تمہیں کچھ بھی نقصان پہنچانے والی نہیں ہیں اور اپنی خطا و غلطی کا ضرور اپنے ہی اوپر وبال ہے اس کا بھگتان تم ہی کو بھگتنا ہے، پس پہلو میں بیٹھے ہوئے عدو اور خون کے پیاسے دشمن کو سب سے پہلے قتل کرنا چاہئے اور جب اس سے نجات مل کر اطمینان حاصل ہو جائے تب دوسروں کی خبر لینی مناسب ہے۔ تعجب ہے کہ اس دشمن کی جانب کبھی توجہ نہیں ہوتی بلکہ یہ جو کچھ بھی مانگتا ہے وہی اس کو دیا جاتا ہے اور جو بھی یہ حکم دیتا ہے فوراً اس کی تعمیل کی جاتی ہے۔ اس کی درخواستوں کے منظور اور خواہشوں کے پورا کرنے میں غور وفکر کے گھوڑے دوڑائے جاتے ہیں اور حیلوں اور تدبیروں سے کام لیا جاتا ہے۔

بھلا سوچو تو سہی، اگر کوئی شخص اپنے دامن کے نیچے ایک زہریلا کالا سانپ چھپائے بیٹھا ہو جو پھنکار مار رہا ہو اور اس کے ڈسنے اور ہلاک کرنے کی ٹوہ میں لگا ہوا ہو، مگر یہ شخص اس کی تو پرواہ نہ کرے اور دوسرے شخص کے منہ سے مکھیاں اڑانے اور پنکھا

جھلنے میں مشغول رہے تو اس سے زیادہ احمق اور بیوقوف کون ہو سکتا ہے؟

یہی ہمارا حال ہے دوسروں کے ساتھ مباحثہ کرنے اور غیروں کو سیدھے راستہ پر لانے کی فکر میں سرگرم ہیں، مگر اپنے نفس امارہ کے ساتھ مناظرہ کرنے اور اس تباہ کرنے والے شریر دشمنِ دین وایمان کو زیر کرنے کی جانب بالکل توجہ نہیں دیتے۔

یاد رکھئے: نفس کو برائیوں سے روکتے رہنا اور نیکیوں کی طرف اس کے رجحانات کو غالب بنانا اس کی تربیت کا حصہ ہے۔ یہ ہمارا فرض ہے کہ ہم خود اپنے دلوں کو ٹٹولتے رہیں اور اپنی نگاہوں کو اپنے نفس کے تعاقب میں دوڑاتے رہیں تاکہ اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے احکام کی اطاعت ہماری فطرت اور عادت بن جائے اور بدی کا رجحان مغلوب ہو جائے۔ اسلام کے بنیادی ارکان یعنی توحید، رسالت، نماز، روزہ، حج، زکوٰۃ کے احکامات پر غور کیا جائے تو ان کی فرضیت میں یہی راز پنہاں ہے کہ نفس اطاعت الٰہی کا عادی ہو جائے اور جو برائیاں ان عبادتوں کی روح کے خلاف ہیں وہ دھیرے دھیرے اس طرح چھوٹ جائیں کہ پھر ان کا نفس انسانی کے قریب آنا ناممکن ہو جائے۔ مثلاً ہر بار کلمہ شریف پڑھنے سے اللہ کی وحدانیت اور رسول اقدس ﷺ کی رسالت کا اقرار، اور ہر نماز سے عجز وانکسار پیدا ہو جائے اور اسی طرح روزے سے ضبطِ نفس، مشقت اور اطاعت کی تربیت ہو جائے۔ زکوٰۃ سے بخل اور حبِ مال کا عیب دور ہو جائے اور غرباء کی مدد کا جذبہ پیدا ہو حج سے اسلامی اخوت پیدا ہو۔ ان تمام عبادتوں کا باطنی مقصد نفس کی تربیت ہی ہے۔ چنانچہ ایک صحابی نے حضور اکرم ﷺ سے گزارش کی، یا رسول اللہ ﷺ مجھے کوئی ایسا عمل بتلا دیجئے کہ آپ ﷺ کے بعد کسی سے پوچھنے کی ضرورت نہ پیش آئے آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا جب تم نے لا الٰہ الا اللہ کہہ لیا تو اس پر استقامت اختیار کرو۔

(فائدہ)...... استقامت کے ظاہری معنی تو ثابت قدمی ہی کے ہوتے ہیں لیکن حضرت شیخ عبدالحق محدث دہلویؒ نے فرمایا ہے کہ استقامت حسنِ عمل کے اس

تسلسل کو کہتے ہیں جو نفس کی عادت ثانیہ اور مزاج کی اساسی خصوصیت بن جائے۔

## محاسبہ نفس کی ضرورت اور اس کا انعام

لہٰذا نفس کو اطاعت میں منہمک رکھنا، اور جو باتیں اللہ اور اس کے رسول ﷺ کو ناپسند ہیں ان سے اس کو روکنے کی کوشش میں ہمہ وقت مصروف رہنا، نفس کی تربیت ہے۔

چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ اے ایمان والو! تم اپنے نفس کی حفاظت کرو، اگر تم سیدھی راہ پر ہو تو گمراہ ہونے والا تمہیں کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتا۔

(سورہ مائدہ آیت ۱۰۵)

بہر حال مندرجہ بالا تمام گفتگو کا حاصل یہ نکلا کہ ہر مسلمان کے لئے اپنے نفس کی نگرانی ضروری ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ہر انسان اپنے عمل کا خود ذمہ دار ہے، دوسروں کی گمراہی اسے نقصان نہیں پہنچا سکتی، مگر یہ اس صورت میں ممکن ہے جب کہ وہ خود اپنے نفس کا احتساب شدت سے کرتا ہو اور منکرات سے اسے بچاتا ہو۔ اس کوشش کا نام تربیت نفس ہے۔

محترم قارئین آپ نے محاسبہ نفس کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ محاسبہ نفس سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمائیے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل و جان سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔

## محاسبہ نفس سے متعلق جدید علم نفسیات

دنیاوی خواہشات اور جسمانی تمناؤں کی کوئی حد نہیں۔ انہیں آپ جتنا پاتے ہیں، اتنا ہی اور زیادہ چاہتے ہیں۔ ایک خواہش پوری ہو جانے پر کئی دوسری خواہشات کو پیدا

کرتی ہے اور یہ ایک نہ رکنے والا چکر بن جاتا ہے۔ اس لئے اپنی خواہشات کو بنیادی ضروریات تک محدود رکھیں اور اس کے بعد عیاشی اور عیش و آرام کا پیچھا کریں۔

دنیاوی خواہشوں اور جسمانی تمناؤں سے حاصل آسودگی عارضی اور لمحاتی نیز تکلیف دہ ہوتی ہے۔ اس سے مستقل سکون نہیں ملتا۔ اس لئے آپ کو اپنی لامحدود خواہشات اور جسمانی تمناؤں کو پانے کی حسرتوں پر سخت کنٹرول رکھنا چاہئے۔

میں اپنے آپ پر قادر بنوں۔ (گوئٹے)

اگر آپ دوسروں پر حکومت کرنا چاہتے ہیں تو پہلے خود پر حکومت کیجئے۔ (میسنگر)

پرسکون رہو گھبراؤ نہیں، خود پر ضبط کرو، یہ تمہاری کامیابی کا راز ہے۔ (سینٹ جسٹ)

جس نے اپنے آپ کو زیر نہیں کیا وہ فاتح ہونے کے باوجود غلام ہی رہے گا۔

(طامس)

کردار کی مضبوطی میں دو صفات شامل ہیں ایک قوت ارادی اور دوسری ضبط نفس۔

(رابرٹسن)

اے پڑھنے والے ذرا غور سے پڑھ کیا تیری روح قطبی ستارے سے اوپر اڑتی ہے ؟ یا کسی پست کام کے پیچھے زمین کے سوراخوں میں گھستی ہے؟ یہ جان لے کہ ضبط نفس دانائی کی جڑ ہے۔ (برولتس)

صرف ایک غضب آلود بات ایک پورے کنبے یا پورے گاؤں یا پورے ملک میں آگ لگا سکتی ہے۔ دنیا میں جتنے مقدمات ہوئے ہیں اور جتنی جنگیں لڑی گئیں ہیں اس میں نصف محض زبان کے طفیل ہوئی ہیں۔ (رجمز بولٹن)

عورتوں کے غم و آلام کا نصف محض ان کی فضول باتوں کا نتیجہ ہوتا ہے، اگر وہ اپنی زبان پر قابو رکھیں تو جھگڑے فساد وقوع پذیر نہ ہوں۔ (جارج ایلیٹ)

لڑائی جھگڑے تو دنیا میں ہوتے رہتے ہیں مگر ہمیشہ کے لئے دلوں کا ٹوٹ جانا اور تعلقات کا منقطع ہو جانا بہت برا ہے جدائی کا آخری لفظ جہنم کے عذاب سے زیادہ اذیت ناک ہے۔ میاں بیوی کو جھگڑ کر اس لفظ تک نہیں پہنچنا چاہئے۔ (ڈگلس ہیرالڈ)

مسز ریپر نے اپنے خاوند سے پوچھا۔ ''کیا آپ کے خیال میں ذرا سی تند مزاجی بھی خطرناک ثابت ہو سکتی ہے''؟ اس کے خاوند نے جواب ''دیا نہیں مگر عورت کو چاہئے کہ وہ اپنی تند مزاجی کو قابو سے نہ نکلنے دے۔''

مسز لونگ اسٹون جو مشہور ڈاکٹر لونگ سٹن کی والدہ تھی اور مسز بائرن جو مشہور شاعر لورڈ بائرن کی والدہ تھی، ان پر دو خواتین کے ہاتھوں میں قدرت کا اعلیٰ سے اعلیٰ موتی دیا گیا۔ اول الذکر کے پر سکون عیسائیانہ مزاج کے بدولت اس کا موتی ہر عیب سے مبرا رہا۔ جبکہ مو اخر الذکر کی غیر منضبط طبیعت کی وجہ سے اس کا موتی ایک شاندار کھنڈر کی حیثیت سے آگے نہ بڑھ سکا۔

کسی بھی شخص کی طبیعت فطرتاً ایسی اچھی نہیں ہوتی کہ اس کو دیکھ بھال اور ضبط کی ضرورت نہ ہو، اور کسی بھی شخص کی طبیعت ایسی بری نہیں ہوتی کہ مناسب تربیت سے بہتر نہ ہو سکے۔

ایک مشہور طبیب کہتا ہے کہ حد سے زیادہ محنت، سردی اور گرمی کا اثر ضروری اور صحت بخش غذا کی کافی مقدار سے محرومی، غیر موزوں رہائش غفلت اور بداعتدالی، یہ سب انسانی زندگی کے مہلک دشمن ہیں، لیکن ان میں سے کوئی بھی اتنی تباہ کن نہیں جتنی کہ تندی جذبات اور تند مزاجی! تند مزاجی نہ صرف آپ کو کامیاب نہیں ہونے دیتی بلکہ آپ کی درازی عمر کی بھی دشمن ہے۔

سالٹن کے مسٹر فلیچر بڑے زود رنج اور تند مزاج شخص تھے۔ ایک روز ان کی خانساماں نے ان کی خدمت میں یہ عرض کیا کہ میرا ارادہ آپ کی ملازمت چھوڑ کر دوسرے جگہ چلے جانے کا ہے۔ مسٹر فلیچر نے اسے نہایت نرمی سے سمجھایا کہ ملازمت چھوڑ کر نہ جاؤ تو خانساماں نے جواب دیا، حضور میں آپ کے غصے اور تند مزاجی کو برداشت نہیں کر سکتا۔ اس پر مسٹر فلیچر نے کہا ''مجھے تسلیم ہے کہ میں تند مزاج ہوں زود رنج ہوں۔ لیکن میرا غصہ تو محض دم بھر کے لیئے ہوتا ہے۔ خانساماں نے بڑا دلچسپ جواب دیا۔ اس نے مسکراتے ہوئے کہا'' یہ تو ٹھیک ہے سر لیکن آپ کا غصہ جاتے ہی لوٹ آتا ہے''۔

مرابو تقریر کر رہا تھا۔ ڈوماں بھی اس وقت موجود تھا۔ سامعین لفظ لفظ پر گالی گلوچ سے اسے نواز رہے تھے۔ کوئی اسے چغل خور کہتا تو کوئی جھوٹا۔ کوئی اسے قاتل ٹھراتا اور کوئی اسے بدمعاش کا خطاب دیتا۔ مرابو نے تقریر بند کر دی اور مشتعل سامعین کو مخاطب کرتے ہوئے بولا "حضرات! میں انتظار کرتا ہوں جب آپ کی یہ میٹھی میٹھی باتیں اور شہد بھرے الفاظ ختم ہو جائیں گے تو میں آپ سے خطاب کروں گا۔

سقراط کا معمول تھا کہ جب بھی اس کو غصہ آ جاتا تو وہ بولتے وقت آواز کو دبا لیتا اس طرح وہ اپنے تند جذبات کو مغلوب کر لیتا۔ اگر آپ کو بھی غصہ آئے تو اپنے منہ کو بند کر لیجئے تاکہ غصہ بڑھنے نہ پائے، بہت سے آدمی غصہ کے باعث اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھے۔ تند مزاجی اور غصہ جسم کی تندرستی پر بری طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔

جارج برٹ کا قول ہے کہ بحث مباحثے میں پر سکون رہو کیونکہ اس طرح لڑائی جھگڑے سے محفوظ رہیں گے اور دوسرے لوگ آپ کے اخلاق سے متاثر ہوں گے۔

ایک شخص نے اپنے ایک دوست دریافت کیا کہ " آپ جھگڑے فساد سے کیوں کر بچتے رہتے ہیں؟ دوست نے جواب دیا یہ تو بہت ہی آسان ہے۔ اگر کوئی شخص مجھ پر ناراض ہوتا یا مجھ پر غصہ جھاڑتا ہے تو میں خاموش ہو جاتا ہوں اور اسے نظر انداز کر دیتا ہوں۔ اس طرح وہ خود اپنے آپ سے جھگڑتا رہتا ہے اور تھک ہار کر خود ہی خاموش ہو جاتا ہے۔

انگلستان کے وزیر بیکنس فیلڈ سے کسی نے دریافت کیا کہ ملکہ عالیہ کو کیسے خوش رکھتے ہیں۔ اس نے جواب دیا۔ آپ جانتے ہیں کہ میں کبھی کسی بات کی تردید نہیں کیا کرتا اور بعض اوقات مخالف کو قطعی فراموش کر دیا کرتا ہوں۔ یہ طریقہ ہمارے اور آپ کے لئے بھی بڑا سود مند ثابت ہو سکتا ہے۔

کسی سیاسی جماعت میں ایک نیا ممبر نامزد ہوا۔ اس کے ساتھیوں نے اسے بتایا کہ فلاں تجربہ کار مربر کے پاس جاؤ، وہ تمہیں سیاسی کامیابی کے راز بتائے گا اور گر سکھائے گا۔ ووٹ حاصل کرنے کا طریقہ بتائے گا۔

نیا ممبر تجربہ کار مدبر کے پاس پہنچا اور اپنا مدعا بیان کیا۔ سیاسی مدبر نے چند شرائط منوانے کے بعد کہا کہ اگر تم نے میری ہدایت کی خلاف ورزی کی تو ہر خلاف ورزی کے عوض تم مجھے پانچ ڈالر ادا کرو گے۔ نامزد ممبر نے یہ شرط بھی منظور کر لی۔ اب ذرا مدبر اور ممبر کی بات چیت ملاحظہ فرمائیے:

مدبر: "کیا میں تمہارا امتحان لینا شروع کروں"؟

ممبر: "جی ہاں میں تیار ہوں"۔

مدبر: پہلا سبق یہ ہے کہ اگر تم اپنے کوئی بری بات سنو تو اس پر ناراض نہ ہونا ہر وقت ہوشیار رہنا!۔

ممبر: واہ! یہ تو بڑی آسان بات ہے میں لوگوں گالیاں تک برداشت کر لوں گا اور ان کی ذرا بھی پرواہ نہ کروں گا۔

مدبر: بہت خوب پہلا سبق تو تم نے یاد کر لیا ہے اور مجھے اس پر مسرت ہوئی ہے لیکن سچ پوچھو تو میں نہیں چاہتا کہ لوگ تم جیسے بدمعاش اور مکار آدمی کو منتخب کریں۔

ممبر: یہ آپ کیا کہہ رہے ہیں؟ آپ کو میری توہین کرنے کی جرات کیسے ہوئی؟

مدبر: براہ مہربانی پانچ ڈالر رکھ دیجئے۔

ممبر: اوہ! اب یاد آیا یہی تو پہلا سبق تھا اور میں بھول گیا۔

مدبر: ٹھیک ہے یہ سب ہی تو ہے لیکن میں اپنی رائے کا اظہار کر رہا ہوں اور یہ کہے بغیر نہیں رہ سکتا کہ تم واقعی شیطان ہو۔

ممبر: یہ تو میری اور بھی توہین ہے۔

مدبر: پانچ ڈالر اور رکھ دیجئے۔

ممبر: خوب، پل بھر میں آپ نے دس ڈالر کما لئے۔ خیر آئندہ نہیں بھولوں گا۔

مدبر: جی ہاں، دس ڈالر! براہ کرم آپ دس ڈالر بھی ادا کر دیں کیونکہ کہ میری ذاتی معلومات کے مطابق آپ کسی کا قرض واپس نہیں کیا کرتے اس سلسلے میں آپ کا نام خاصا بدنام ہے۔ لوگ آپ کو نادہند لقب سے یاد کرتے ہیں۔

ممبر: یہ قطعی جھوٹ ہے۔ میں ایسا نہیں ہوں آپ خود ناد ہند ہوں گے۔

مدبر: لایئے پانچ ڈالر اور رکھ دیجئے۔

ممبر: اچھا اب سمجھا آئندہ سوچ سمجھ کر بولوں گا۔

مدبر: آپ سمجھ گئے ہیں تو مجھے خوشی ہے واقعی آپ کو اب سبق یاد ہونا چاہئے تھا۔ میں نے آپ کے بارے میں جو کچھ کہا ہے واپس لیتا ہوں۔ دراصل میں نے یہ باتیں یوں ہی کہہ دیں تھیں آپ تو بڑے باوقار اور معزز انسان ہیں۔

ممبر: شکریہ اب آپ نے ٹھیک بات کہی ہے۔

مدبر: میں سمجھتا ہوں کہ آپ واقعی بڑے باعزت شخص ہیں۔ حالانکہ آپ ایک گھٹیا خاندان میں پیدا ہوئے ہیں اور آپ کے والد محترم بڑے ہی بدنام انسان تھے''

ممبر: یہ آپ نے پھر مجھے برا بھلا کہنا شروع کر دیا۔ آپ تو بڑے مکار اور بدمعاش معلوم ہوتے ہیں۔

مدبر: براہ کرم پانچ ڈالر اور ادا کر دیجئے۔

ممبر: واقعی آپ بہت ذہین اور مدبر ہیں۔ صرف ایک سبق کے لئے آپ نے مجھے اتنی بار بیوقوف بنایا ہے کہ میں آپ کی ذہانت کا قائل ہو گیا ہوں۔

اس پر مدبر نے نامزد ممبر سے کہا غور کرو اور یاد رکھو کہ جتنی بار تم ناراض ہو گئے یا کسی درشت کلامی کا برا مانو گے، اتنے ہی ووٹوں کا نقصان ہوگا۔ اور یہ بھی ذہن نشیں رہے کہ ووٹ تمہارے بینک کے بلوں سے زیادہ قیمتی ہیں۔

بچوں کو اوائل عمر میں ہی سکھا دینا چاہئے کہ صبر و تحمل اور برداشت کی عادت اپنائیں ان کے ذہن نشین کرا دینا چاہئے کہ بد اخلاقی، بدخیالی مسموم سوچیں اور تند مزاجی، نہ صرف اخلاق تباہ کرتی ہیں بلکہ صحت کو تباہ کر دیتی ہیں ضبط نفس ہر برائی سے روکتا اور ہر ناکامی سے محفوظ رکھتا ہے پیغمبر اسلام حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے:

غصہ ایک دہکتی ہوئی آگ ہے جو اسے ضبط کرتا ہے، محفوظ رہتا ہے اور جو اسے برداشت نہیں کر سکتا، اس کی آگ میں جل کے راکھ ہو جاتا ہے۔

ابراہیم لنکن کی بیوی خاصی جھگڑالو عورت تھی۔ ابراہیم لنکن محض اپنی قوت برداشت کے سہارے اس سے نبھاہ کرتے رہے۔ ایک بار یوں ہوا کہ وہ کوئی گرم مشروب لے کر آئیں اور آتے ہی لنکن کے اوپر انڈیل دیا لنکن اس وقت اپنے احباب کے ہمراہ بیٹھے تھے۔ گرم مشروب نے انہیں بری طرح جلا دیا لیکن لنکن برداشت کر گئے اور ایک لفظ تک نہیں بولے۔ حتی کہ ماتھے پر شکن تک نہیں آئی۔ یہ تھی خود ضبطی کی ایک عظیم مثال۔

جان ہینڈرسن آکسفورڈ کے ایک طالب علم کے ساتھ مباحثہ میں معروف تھا کہ طالب علم جوش میں آگیا اور اس نے شراب سے لبریز گلاس ہنڈرسن کے منہ پر دے مارا۔ ہینڈرسن نے نہایت اطمینان سے اپنا منہ پونچھ ڈالا اور مسکراتے ہوئے بولا "اچھا یہ تو تھا جملہ معترضہ، اب آیئے اصل موضوع پر بحث کو دوبارہ شروع کریں۔

رابرٹ ہوم کا مصنف لکھتا ہے۔

"کون ماں ہے جو اپنے بچے پر حکومت کرنے کی امید کرتی رکھتی ہے، جبکہ وہ خود اپنی نفس پر قادر نہیں ہے۔ گھر کی حکومت کو ضرور گھر ہی سے شروع ہونا چاہیے۔ اس کا آغاز ماں کی گود ہی سے ہونا چاہیے۔ ماں کو چاہیے کہ اپنے کو قابو میں لانا سیکھے اور اپنے جذبات کو کنٹرول کرے۔ اور وہ ایسا نہیں کرتی تو اسے سمجھ لینا چاہیے کہ بچوں کے جذبات کو زیر کرنے کی اس کی تمام کوشش رائگاں جائے گی"۔

مکمل ضبط نفس کے معنی یہ ہیں کہ اپنے نفس پر ایسا ضبط ہو جیسا کہ رابرٹ انیز رتھ لغات نویس کو تھا۔ یہ شخص غیر معمولی قوت برداشت کا مالک تھا۔ اس کی زندگی کا ایک مشہور واقعہ ہے کہ اس کی بیوی نے غصہ کے جوش میں اس کی ضخیم قلمی لغت کو آگ میں پھینک دیا ۔ یہ اس کی برسوں کی محنت کا نتیجہ تھی مگر اس شخص نے اپنی بیوی سے ایک لفظ تک نہیں کہا اور خاموشی سے اپنے لکھنے کی میز پر جا کر بیٹھ گیا اور از سر نو کام شروع کر دیا۔

جو شخص اپنی نفس پر حکومت کرتا ہے، جذبات کو، خواہشات اور خطرات کو دبا دیتا ہے ،وہ شخص بادشاہ سے بڑھ کر ہے ضبط نفس کے بغیر آپ کو کامیابی کی امید نہیں رکھنی چاہیے مانا کہ آپ بہت ذہین ہیں اعلیٰ تعلیم یافتہ ہیں، صحت مند ہیں، لیکن اگر آپ کو اپنے آپ

قدرت نہیں تو کامیابی کی توقع محض خود فریبی اور خوش فہمی ہے۔ ایف۔ اے شانے کیا خوب لکھا ہے:

''اوروں کو خونریز جنگوں کا حال لکھنے دو، جن میں فاتح کو عزت اور مفتوح کو ذلت نصیب ہوتی ہے لیکن میں تو ایسے شخص کا حال لکھوں گا جو اپنے گناہوں کے خلاف جنگ و جدل کر کے انہیں منسوب کرتا ہے۔ جو سالہا سال تک اپنے نفس کے خلاف جنگ کر کے فتح حاصل کرتا ہے۔ یہ پڑا ہے ایک سپاہی جسے شاباش دینی چاہئے۔ اس نے اپنے وطن اور اپنے وطن سے باہر بہت سی لڑائیاں لڑی ہیں۔ لیکن سب سے بڑی لڑائی جس میں شامل ہوا، وہ تھی جس میں گناہ کی فوج کے ساتھ نبرد آزما ہو کے اپنی نفس پر غلبہ پایا، جو انسان اپنی نفس پر فتح پالیتا ہے وہی بہادر کہلانے کا مستحق ہے۔ ہوسکتا ہے اس کا نام فراموش کر دیا جائے۔ اس کے ساتھی اس کو بھول جائیں، لیکن احتیاط اور اشکوں کا جو بیج اس نے بویا ہے، اس سے غیر فانی برسوں میں ایک سدابہار فصل پیدا ہوگی!''۔

(زندگی کا سفر)

## خواہشات اور تعمیر شخصیت

''ہزاروں خواہشیں ایسی کہ ہر خواہش پہ دم نکلے۔''

غالب نے اس مصرع میں کسی قسم کے شاعرانہ مبالغہ سے کام نہیں لیا ہے، کیونکہ انسانی زندگی میں جو ہمہ ہمی اور لامتناہی تنوع ہے وہ خواہشات ہی کا مرہون منت ہے۔ معاشرے میں مجموعی لحاظ سے ایک ارتقائی کیفیت نظر آتی ہے وہ انفرادی خواہشات کا پرتو ہے۔ یہ ایک ایسی زنجیر ہے جس نے اس اڑتے پنچھی، یعنی انسان کو پنجرے میں بند رکھا اور قفس کی تیلیوں کو توڑنے کا باعث بھی بنی۔ ان ہی کے سہارے انسان اوج ثریا تک رسائی حاصل کرتا ہے اور ان ہی کے ہاتھوں بام بلند سے کردار کی اتھاہ پستیوں میں جا گرتا ہے۔

آغازِ تہذیب سے ہی انسان اور تمام راہنمایانِ مذاہب، معلمین اخلاق اور حکماء اس سعی میں سرگرداں رہے ہیں کہ کیسے خواہشات کے رنگین کھلونوں کے طلسم کو باطل کیا جائے۔ مگر اس ضمن میں انسان آج بھی اتنا ہی ناکام ہے جتنا وہ صدیوں پہلے تھا اور انسانی روح کو تمناؤں کے بھنور اور خواہشات کی دلدل سے نکالنے کی ہر کوشش بے سود اور لا حاصل ثابت ہوئی ہے۔

اس لئے اکثریت کی سوچ کا انداز یہ رہا ہے کہ اصل مسرت قلبی سکون اور ذہنی اطمینان کا راز ترک خواہشات میں مضمر ہے اور بظاہر حقیقت بھی یہی معلوم ہوتی ہے۔ انسان جو اس ہنگامہ زیست میں جہد مسلسل کے ہاتھوں بے چین رہتا ہے، وہ حصول مقصد اور تکمیل خواہش ہی کے لئے تو ہے اور وہ لوگ جو زندگی سے کم شاکی ہیں یا تو پر سکون زندگی گزار رہے ہیں یا ایسے ہی لوگوں کی خواہشات کم ہیں۔

بدھ مت، عیسائیت اور بعض دیگر مذاہب نے اسی لئے ترک خواہش پر بے حد زور دیا ہے بلکہ بعض مذاہب میں تو اسے اساسی حیثیت حاصل ہے اور اسی لئے رہبانیت عبادت کا منتہائے کمال سمجھی گئی ہے۔ لوگ جو ہنستی کھیلتی دنیا کو چھوڑ کر ویرانوں میں چلے جاتے ہیں، یہ سب خواہشات سے فرار کی غرض سے ہی ہوتا ہے۔

بعض مفکرین ان نظریات کے مخالف بھی رہے ہیں چنانچہ عظیم چینی مفکر کنفیوشس نے ترک خواہشات کی بجائے تربیت خواہشات پر زور دیا ہے۔ اسی طرح کانٹ نے اخلاقیات میں اپنا الگ نظریہ پیش کیا۔ اگر اس نظریے کا عالمگیر حیثیت سے جائزہ لیا جائے تو اس سے بھی تربیت خواہشات کی اہمیت مسلم ہو جاتی ہے۔

اسلام وہ پہلا مذہب ہے جس نے تطہیر نفس کے لئے ترک خواہشات کی مذمت کی ہے، کیونکہ جائز خواہشات کو دبانا سراسر غیر فطری اور نفسیاتی اصولوں کے خلاف ہے۔ روحانی سربلندی کی لاکھ اہمیت ہی کیوں نہ ہو مگر مادی وجود کو ہم کیسے نظر انداز کر سکتے ہیں۔ اس کی مثال آپ یوں سمجھیں کہ دیے کے کثیف تیل اور بتی کے ملاپ سے ہی روشنی جنم

لیتی ہے۔

تشکیل خواہشات میں ہمارے بچپن کے ماحول، ہمارے ذہن اور جذباتی تار و پود کو بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ اس ضمن میں بچپن کا دور اور ایام طفلی سب سے زیادہ توجہ طلب ہیں، کیونکہ اس دور میں جو نقوش شخصیت پر مرتسم ہو جاتے ہیں، ان کے اثرات تمام عمر کے لئے رہ جاتے ہیں۔ بچے کی تربیت جس نہج پر ہوئی ہو اس کا ردعمل ہمیشہ ہمیشہ کے لئے شخصیت پر اثر انداز ہو کر رہ جاتا ہے اور عموماً یہ دیکھا گیا ہے کہ ردعمل منفی حیثیت کا ہوتا ہے۔ جو بچہ شائیلاک صفت انسان کا بیٹا ہو اس کے فضول خرچ اور مسرف ہونے کے زیادہ امکانات ہیں۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ وہ کنجوسی میں اپنے باپ سے بھی بڑھ جائے۔ مگر ردعمل بہر صورت منفی اور انتہائی صورت کا ہوگا کیونکہ کنجوس ہونا بھی اتنا ہی برا ہے جتنا کہ فضول خرچ ہونا، مگر اس کے کفایت شعار ہونے اور روپے پیسے کے معاملے میں متوازن ہونے کے امکانات کم ہیں۔ حضرت نوح علیہ السلام کے گھرانے سے پیغمبری کا ختم ہونا اور بت تراش کے گھر بت شکن کا جنم اسی حقیقت کے غماز ہیں۔

موجودہ نفسیاتی تجربات اور تجزیے اس امر کے شاہد ہیں کہ اکثر ذہنی بیماریاں اور جنونی کیفیات محض خواہشات دبانے کی بنا پر پیدا ہوتی ہیں ہر انسان کو اپنے ماحول میں ایسے افراد ملتے ہیں جن کی کوئی کل سیدھی نظر ہی نہیں آتی، جو دوسروں کے لئے تو وبال جان ہوتے ہی ہیں، خود اپنے لئے بھی ایک بوجھ سے کم نہیں ہوتے۔ ایسے لوگوں کی اکثریت جن نفسیاتی الجھنوں کا شکار ہوتی ہے، ان کا باعث محض خواہشات کا دبانا ہے کیونکہ شعور جن محرکات کو دباتا ہے، لاشعور انہیں اپنے وسیع دامن تلے پناہ دیتا رہتا ہے اور یہ سب مل کر دھاگوں کی طرح الجھ جاتی ہیں۔ چنانچہ خیالات کے سرخ، سفید اور سیاہ دھاگے اس طرح گڈمڈ ہوتے ہیں کہ انہیں سلجھانا مشکل ہو جاتا ہے اور جس طرح کھنڈرات پر غول بیابانی قابض ہو جاتے ہیں اور جنگلوں اور ویرانوں سے ڈاکو انسانی بستیوں پر حملہ آور ہو کر امن و سکون برباد کرتے ہیں اسی طرح دبائی گئی خواہشات دوسرے

طریقوں سے بھیس بدل بدل کر انسانی شخصیت کے توازن پر شب خون مارتی رہتی ہے۔

خواہشات کو ہم تین درجات میں منقسم کر سکتے ہیں۔ جسمانی، فطری اور جمالیاتی۔ بھوک، پیاس اور اسی قسم کی دیگر خواہشات جو جسم کی بقا اور صحت کے لئے ضروری ہیں انہیں ہم جسمانی قرار دے سکتے ہیں۔ فطری خواہشات وہ ہیں جو فطرت نے ہم میں ودیعت کی ہیں یہ ہمارے جبلی تقاضے ہیں، جن سے ہم کسی صورت میں چشم پوشی نہیں کر سکتے۔ جنسی جذبہ اس کی اہم ترین مثال ہے۔ جمالیاتی خواہشات کے تحت ہمارے رومانی تقاضے آتے ہیں۔ اچھے رنگوں سے لگاؤ وغیرہ غرضیکہ ہماری زندگی ان خواہشات کی تکون کے درمیان مقید ہے۔ اب اسی تکون کے زاویوں سے انسان کے انفرادی حالات، ذہنی تربیت اور ماحول تشکیل پاتا ہے۔ لیکن ایک صحت مند شخصیت اور متوازن ذہن کے لئے ان تینوں خواہشات کے متوازن امتزاج کی ازحد ضرورت ہے۔ انفرادی زندگی اور اس دنیا میں جو تنوع پایا جاتا ہے اور جو عجیب وغریب مرقعے نظر آتے ہیں وہ ان ہی رنگوں کی کمی بیشی کا نتیجہ ہیں۔ زاہد خشک، مصور، مغنی، شاعر، چور، حساب دان، عالم، جاہل......سبھی ان ہی رنگوں کے امتزاج کا نتیجہ ہیں۔

ہوسکتا ہے کہ آج بعض اصحاب کو جمالیاتی خواہشات کی اتنی اہمیت نظر نہ آئے مگر قدیم یونانی حکماء نے سب سے زیادہ زندگی کے جمالیاتی پہلوؤں پر زور دیا تھا۔ اس یونانی فلسفہ میں ایک مدرسہ فکر تھا جس کے نزدیک زندگی کے جمالیاتی رجحانات کی سب سے زیادہ اہمیت تھی کیونکہ ان کا نظریہ تصور حسن پر مبنی تھا۔

کہنے کا مقصد یہ ہے کہ انسانی زندگی کے لئے ہر سہ خواہشات کی اہمیت مسلم ہے لیکن ظاہر ہے کہ ہم میں سے کوئی انسان بھی ان تمام خواہشات کی تکمیل نہیں کر سکتا اس لئے اصول یہ ہونا چاہئے کہ تکمیل خواہشات کی بجائے ان کا تجزیہ کر کے ان کی اہمیت متعین کرنی چاہئے۔ کامیاب زندگی کا راز تکمیل خواہشات میں نہیں بلکہ تربیت خواہشات میں ہے یعنی خواہشات کا باہمی رشتہ متعین کر کے غیر اہم کو اہم سے ممیز کر کے ان میں ربط

پیدا کرنے کی کوشش کی جائے۔ ہر انسان ہر وقت ہر قسم کی خواہش کو تسکین نہیں دے سکتا مگر اتنا ضرور کیا جا سکتا ہے کہ ایک خواہش کو دوسری کے حق میں ترجیح دی جائے۔

اور یہی میرے نزدیک کامیاب زندگی کا راز ہے۔ ہر انسان اگر سمجھ بوجھ سے کام لیتے ہوئے اپنے وسائل کا جائزہ لے، اپنی قوت ارادی کو کام میں لائے تو ایسی صورت میں وہ مطمئن زندگی ضرور گزار سکتا ہے اور وہ ذہن جو خواہشات کے ہنڈولوں میں جھولتا رہتا ہے اسے سکون میسر آ سکتا ہے۔ (بحوالہ ہماری جنسی اور جذباتی زندگی)

## نفس پر کنٹرول حاصل کیجئے

ماہرین نفسیات سالہا سال کے تجربے کے بعد اب اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ انسان یا ترقی یافتہ حیوان اس کائنات کی ایک مہیب ترین قوت ہے اور اس قوت کو ایندھن پہنچانے والا اس کا جنسی جذبہ ہے۔ دراصل جنسی جذبہ ہی جانداروں کو بے حسی کی منزل سے آگے لے جاتا ہے۔

آپ نے بھی اپنے طور پر یہ دیکھا ہوگا کہ جو لوگ جنسی لحاظ سے طاقتور ہوتے ہیں ان کا ذہن بھی اچھا ہوتا ہے۔ انسانی لاشعور جنسی جذبہ کے ہی سہارے نشوونما پاتا ہے اور اس کی بلوغت کا معیار بھی اس کے ذریعے مقرر کیا جاتا ہے اگر جنسی قوت غلط راہوں پر بہہ نکلے تو اس کا نتیجہ ہمیشہ فرار ہوتا ہے۔ جو شخص غیر اخلاقی حرکات کا مرتکب ہوتا ہے اور اپنی جنسی قوت کو بے دریغ ضائع کرتا رہتا ہے اس کے شعور و لاشعور میں ہمیشہ رسہ کشی ہوتی رہتی ہے۔ ایسے افراد ہمیشہ لکیر کے فقیر ہوتے ہیں اور اپنی دماغی الجھنوں کی وجہ سے زندگی سے بیزار پائے جاتے ہیں۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ ہماری تمام جسمانی و عقلی قوتوں کا سرچشمہ ہمارا جنسی جذبہ ہی ہے جسے نفس حیوانی یا نفس امارہ کہا جاتا ہے۔ جنسی جذبے کے بھوت کو ایک وحشی گوریلا سے بھی تشبیہ دی جا سکتی ہے، کیونکہ انسان اپنی جبلت اور خواہش کی حد تک محض حیوان ہی واقع ہوا ہے۔

قدیم ترین یعنی قبل از تاریخ دور میں انسان، بندروں، گوریلوں اور لنگوروں کی طرح زندگی بسر کیا کرتا تھا۔ اس کی یہ زندگی محض پیٹ بھرنے کے لئے تھی۔ جنسی جبلت کو تسکین پہنچانے کے لئے وہ جنس مخالف سے جانوروں کی طرح میل کرتا تھا اور اس کے نتیجے میں اولاد پیدا کرتا تھا۔ ان ہی خواہشات کے تحت وہ نامعلوم آباؤ اجداد لاکھوں اور ہزاروں سال تک زندگی بسر کرتے رہے۔ وہ محض تحت الشعوری میلان کے زیر اثر کام کرتے تھے۔ ہر طرف جنگل کا قانون رائج تھا یعنی جس کی لاٹھی اس کی بھینس۔ ان کا شعور بھی بیدار نہیں ہوا تھا اس لئے وہ اس سے کوئی کام نہیں لے سکتے تھے۔ ہزاروں سال تک ہمارے وہ وحشی آباؤ اجداد ریچھوں اور شیروں سے کشتی لڑتے رہے۔ موسموں کی شدت کا سامنا کرتے رہے اور طرح طرح کی آفات ارض و سماوی کا مقابلہ کرنے میں اپنی تمام جسمانی و ذہنی توانائیاں ضائع کرتے رہے اس وقت اپنی اور اپنی جان کی حفاظت کرنا ہی ان کے لئے ایک بہت بڑا کارنامہ تھا۔ بھوک، جنس اور زندہ رہنے کی حیوانی جبلتیں ہی ان کو کچھ سوچنے پر مجبور کرتی تھیں، چنانچہ ان کے خیالات بھی ان ہی باتوں تک محدود تھے۔

رفتہ رفتہ لاکھوں اور ہزاروں سال کی گردش کے بعد تحت الشعور کی مٹی سے شعور کا ننھا سا پودا پھوٹا، کونپل نکلی اور انسان نے پہلی مرتبہ اس سے کچھ کام لینا سیکھا۔ ہزاروں سال تک اس کی دماغی ارتقاء کا یہ عمل جاری رہا۔ ضرورتیں تنگ دائرے سے نکل کر وسیع ہونے لگیں۔ انسان میں ہمیشہ ہی سے قوت تسخیر موجود تھی لہٰذا اس نے اس قوت سے بھی کچھ کام لینا شروع کیا۔ جبلی خواہشات پر احتساب، حصول تمدن اور معاشرتی نظام بنائے گئے اور آخر کار گوریلوں اور بن مانسوں کی اس دنیا میں یہ پانچ یا چھ فٹ حیوان ناطق اشرف المخلوقات بن کر نمایاں ہو گیا۔

پہلے تمام انسان بھی دوسرے حیوانوں کی طرح ایک نسبی نظام کے ماتحت تھے، مگر اب حیاتیاتی اسباب کی بناء پر نظام زندگی نے پیچیدگیاں اختیار کیں تو ہمارے اذہان اور

اعصاب ان سے خاص طور پر متاثر ہوئے۔ ہزاروں تمنائیں اور خواہشیں پیدا ہو گئیں۔ ان پیچیدہ جذبات، الجھی ہوئی خواہشات بے پناہ تمناؤں اور لاکھوں ارادوں سے عاری جدید نسل عالم وجود میں آئی ہے۔ اس کے حالات اور نظریات اس قدر پیچیدہ ہیں ہم انہیں سمجھنے سے قاصر ہیں۔ گو ہم آج اپنے زمانہ قدیم کے آباؤ اجداد کے مقابلے میں کافی شائستہ مہذب اور متمدن ہو چکے ہیں لیکن اب بھی ہمارے اندر وہی گوریلا وحشی درندہ چھپا بیٹھا ہے جس کی نقالی میں ہمارے آباؤ اجداد نے اپنے لاکھوں اور ہزاروں سال بسر کر ڈالے۔ اس قسم کی جبلتوں کو ہم نے اپنے ورثے میں پایا ہے اور اسی حیوانی طاقت کے سر چشمے سے ہم اس زمانے میں بھی فیض یاب ہوتے ہیں اور اس کی وجہ سے نئی نئی چیزیں ظہور میں آتی رہتی ہیں۔

جبلت اور شہوانیت کا یہ جہنمی وجود کسی اخلاق یا قانون کو تسلیم نہیں کرتا، وہ تو صرف طاقت کے بل پر قابو میں رکھا جا سکتا ہے اور ہم اب بھی اس سے طاقت ہی کے ذریعے کچھ فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس خونخوار حیوانی جبلت سے انسان نے بڑے فوائد حاصل کئے ہیں اور نقصانات بھی اٹھائے ہیں۔ انسان اگر اپنی جنسی قوت کے ذخیرہ کو یوں ہی نہ ضائع کرتا رہے تو وہ اس توانائی کے ذریعے اپنے دماغ کو غیر معمولی طور پر چلا سکتا ہے۔

یہ بات خاص طور پر یاد رکھئے کہ اپنی ذہنی صلاحیتوں کو ترقی دینے کے لئے جنسی اور شہوانی قوتوں پر قابو پانا ہوگا اور اسے اپنے قابو میں رکھنا ہوگا اس جبلت کو من مانی کرنے کی اجازت ہرگز نہ دیجئے کیونکہ اگر آپ کا نفس امارہ پوری طرح بیدار ہو گیا تو آپ یقیناً اپنا ہوش و خرد کھو بیٹھیں گے۔

جبلی تقاضوں کو پورا کرنا ہمارے لئے بھی ضروری ہے۔ لیکن صرف تعمیری نقطہ نظر سے۔ ہمارے اندر جو زندگی اور جو درندگی چھپی ہوئی ہے اس کی وجہ سے ہم کوئی خونیں منظر دیکھ کر ایک خاص قسم کا حظ اور لطف محسوس کرتے ہیں۔ ایک ایسا انسان جو اپنے اندر غیر معمولی طور پر درندگی کی جبلت رکھتا ہے۔ ہمارے لئے اچھا جراح اور سرجن ثابت

ہو سکتا ہے تو پھر اسے ڈاکو اور قاتل کیوں بننے دیا جائے؟ ہمارے اندر جو بہت سی جبلی قوتیں موجود ہیں ان میں جنسی قوت کو یقیناً ایک خاص اہمیت حاصل ہے۔ ہم اس پر قابو پا کر بے شمار فوائد حاصل کر سکتے ہیں جس طرح ایک طوفانی ریلا جسے آگے بڑھنے میں کوئی رکاوٹ مانع نہ ہو اپنے آس پاس سیلاب کی تباہ کاریاں ضرور پیدا کرے گا لیکن اگر اس پر بند قائم کر کے چاروں طرف نہریں، تالاب اور جھیلیں بنا دیں جائیں تو وہی سیلاب ایک رحمت ثابت ہو سکتا ہے اور اس کے ذریعے ہم لاکھوں ایکڑ زمین زیر کاشت لا سکتے ہیں۔ یہی حالت اس جنسی جبلت کے سرچشمے کی ہے اگر اسے بے قابو چھوڑ دیا جائے تو وہی یقیناً اپنے جوش اور ریلے میں تمام اخلاقی قدروں کو بہا لے جائے گا لیکن اگر اس قوت کو اپنے قابو میں کر لیا جائے تو اس کے ذریعے ہم بعض نہایت محیر العقول کارنامے انجام دے سکتے ہیں۔

اگر آپ مستقبل بینی کی تربیت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے آپ کو اپنی جنسی جبلت پر قابو پانا ہوگا آپ کو ایسی غذائیں استعمال کرنی ہوں گی جو آپ کے جنسی جذبات کو بھڑکانے والی نہ ہوں۔ مثلاً پالک کا ساگ، دہی، بکری کا دودھ اور مونگ کی دال وغیرہ یہ ہلکی غذائیں آپ کی ذہنی توانائی میں مسلسل اضافہ کرتی رہیں گی۔ آپ کی طرح ہر شخص کے پاس فالتو ذہنی توانائی کے ذخیرے موجود ہیں کیونکہ اس دور میں اگلے وقتوں کی طرح لوگوں کو شیر اور چیتوں سے لڑنا نہیں پڑتا۔ اب اسے اپنے غار سے باہر نکل کر کسی گھڑیال یا مگرمچھ سے کشتی نہیں لڑنا پڑتی اور نہ اسے کسی خوفناک اژدھے کا کلہ چیرنا پڑتا ہے۔

جب تک آپ اپنے نفس امارہ کو قابو نہ رکھیں گے آپ کی وجدانی خوبیاں شعور کی سطح پر نہیں آسکتیں۔ ہر انسان میں ایک ایسی خاص قوت پائی جاتی ہے جسے یوگ کی اصطلاح میں ''کنڈالنی شکتی'' کہتے ہیں۔ ہماری اور آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں ہر ثانیہ یہ قوت حیات دوڑتی رہتی ہے، یہ قوت باہر سے درآمد نہیں کی جاتی بلکہ یہ خود ہم میں اور آپ میں باافراط

موجود ہے۔ اگر ہم اپنی اس اندرونی قوت کو بیدار کر کے اس پر کچھ قابو حاصل کر لیں تو ہم اپنے اندر مستقبل بینی کی اہلیت پیدا کرنے کی جانب یقیناً ایک کامیاب قدم اٹھائیں گے۔ یوگ کے تمام سن اور دوسری ورزشیں یا مشقیں اس لئے ہوتی ہیں کہ ریڑھ کی ہڈی کی جڑ میں جو قوت حیات پوشیدہ ہے اسے بیدار کر دیا جائے۔

ریڑھ کی ہڈی کو آپ معمولی نہ سمجھیں، وہ حرام مغز، جذبات، جبلت، لاشعور اور کئی طرح کی دوسری پر اسرار قوتوں کا منبع ہے۔ ریڑھ کی ہڈی نلی میں اعصابی گچھے پائے جاتے ہیں جن کا تعلق براہ راست ہمارے دماغ سے ہے ان اعصابی گچھوں میں روح حیات ہمیشہ گردش کرتی رہتی ہے لیکن اس کا ایک قابل قدر حصہ پشت کے ایک آخری ٹکڑے میں محفوظ اور مستعمل پڑا رہتا ہے۔

اگر ہم مراقبے، ریاضت اور مشق کے ذریعے اس کنڈالنی شکتی کو بیدار کر دیں تو نہ صرف یہ کہ اپنی ظاہری طاقتوں سے حیرت انگیز کام لے سکتے ہیں بلکہ اس کے ذریعے باطنی قوتوں پر بھی قابو حاصل کیا جا سکتا ہے، جس طرح سائنس دانوں نے سالہا سال کی ریاضتوں اور تجربات کے بعد ایٹم کو توڑ کر اس سے ایک ناقابل قیاس قوت برآمد کر لی ہے۔ اس طرح آپ بھی اس کنڈالنی شکتی کی بیداری سے اپنے اندر بے پناہ طاقت پیدا کر سکتے ہیں۔

اس زبردست مخفی قوت کو اپنے طور پر ذرا اور سمجھنے کی کوشش کیجئے۔ ایک لحاظ سے یہ کنڈالنی شکتی بھی ایک طرح کا ایٹمی خزانہ ہے اور اس پر مسلسل چوٹ لگا کر ہی آپ کوئی مفید نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں۔ لیکن یاد رکھئے اس بے پناہ قوت کو پوری طرح اور بیک وقت بیدار کرنے کی ہرگز کوشش نہ کیجئے کیونکہ اس طرح کنڈالنی اعصاب اور جنسی جبلت دونوں کے بیک وقت بیدار ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے اور اس طرح شعور کی گرفت ٹوٹ جانے کی وجہ سے آپ ایک وحشی درندے جیسی حرکتیں شروع کر سکتے ہیں۔ قوت حیات کی ان لہروں کو کمزور نہ سمجھئے اسے آہستہ آہستہ مسلسل مشقوں اور ریاضتوں کے بعد ہی بیدار کیجئے۔

مستقبل بینی کی اہلیت اور قوت حیات یا کنڈالنی شکتی کی بیداری دو الگ الگ چیزیں ہیں اس لئے دونوں کو ایک ساتھ حاصل کرنے کی کوشش نہ کیجئے۔ پہلے کنڈالنی شکتی کو بیدار کیجئے اور پھر مستقبل بینی کی اہلیت پیدا کیجئے۔ چنانچہ اس کے لئے سب سے پہلے آپ کو اپنی جذباتی غلاظتوں سے دماغ و اعصاب کو صاف کرنا ہوگا، آپ کو شعور، لاشعور، تحت الشعور، جذبہ، تصور، عقل، جبلت اور اسی قسم کی دوسری بہت سی چیزوں کو مسخر کرنا ہوگا، یہ بات تو تقریباً ہر شخص کو معلوم ہے کہ جبلت کے پیمانے میں انسان اور حیوان دونوں برابر ہیں۔ حیوان مجبور ہے لیکن ہم مجبور نہیں، ہمارے اندر یہ قوت اور صلاحیت موجود ہے کہ ہم بیرونی حالت کی طرح باطنی حالت کو بھی اپنی پسند کے سانچے میں ڈھال سکتے ہیں۔ یہ بھی سب جانتے ہیں کہ حیوان کبھی اپنی جبلت کے قانون کی خلاف ورزی نہیں کرتا لیکن انسان اپنی جبلت کی خلاف ورزی کرنے پر مجبور ہے وہ اپنے نفس امارہ پر رفتہ رفتہ قابو پالیتا ہے اور شعور کے احتسابی قانون میں لچک بیدار کرتا رہتا ہے یہاں تک کہ حیوانی جذبات بھی اس کی اپنی شخصیت کا جزو بن جاتے ہیں۔

آپ اپنی قوت حیات کے خزانے کو بے دردی کے ساتھ لٹانے کی کوشش نہ کیجئے کیونکہ اگر یہ دولت خرچ ہوگئی تو پھر دوبارہ دستیاب نہیں ہوگی۔ آپ اپنی اس بے پناہ قوت کو بیدار کرتے وقت ذرا احتیاط اور ہوشیاری سے بھی کام لیجئے، کہیں ایسا نہ ہو کہ آپ کی بے احتیاطی کی وجہ سے یہ طاقت چنگھاڑ کر بیدار ہو جائے اور آپ اس کے زوردار ریلے میں بہہ کر ہمیشہ کے لئے اپنا وجود کھو بیٹھیں۔

(بحوالہ نفس پر کنٹرول حاصل کیجئے)

محترم قارئین! آپ نے محاسبہ نفس سے متعلق ارشادات نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرین نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرین نفسیات کے پیش کردہ

اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کر دیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علم سائنس کی طرح علمِ نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہیے جو کائنات کے سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب وتمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔



# ازدواجی زندگی

## ازدواجی زندگی سے متعلق ارشادات نبوی ﷺ

دنیا کے تمام مذاہب میں عورت اور مرد کے مابین ازدواجی بندھن قائم کرنے کے لئے نکاح کے مختلف طریقے رائج ہیں حتیٰ کے دورِ جاہلیت میں بھی اس رشتۂ ازدواج میں مرد و عورت کو منسلک کرنے کے لئے نکاح کی کئی اشکال موجود تھیں۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا ارشاد فرماتی ہیں کہ جاہلیت میں نکاح کی چار صورتیں تھیں۔

ان چار صورتوں کو بیان کرنے کے بعد حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور نبی کریم ﷺ نے تمام ناجائز صورتوں کو بند کر دیا۔

''پس جب حضور نبی کریم ﷺ حق لے کر مبعوث ہوئے تو آپ ﷺ نے جاہلیت کے نکاح کو بند کیا صرف اس نکاح کو باقی رکھا جو آج کل رائج ہے''۔

مرد و عورت کو ازدواجی بندھن میں باندھنے کے لئے نکاح کے مابین قائم رشتۂ ازدواج کے ذریعے مرد و عورت میں باہمی پیار و محبت ہو، انس و خلوص ہو اور ان میں سے ہر ایک کو طمانیت اور سکون قلبی میسر آئے جو اجتماعی زندگی میں ترقی اور عروج کا باعث ثابت ہو۔ اس کے علاوہ نکاح کی اہمیت اس لئے بھی مسلمہ ہے کہ نکاح مرد و عورت کے مابین تعلقات کو جائز طریقے سے استوار کرانے کی سند و اعلان ہے۔ یہ انسان ہے کہ جن کا جنسی میلان قوی ہوتا ہے، طبعی طور ان کی نگاہیں عورتوں کی طرف اٹھ جاتی ہیں اور عورت اپنی قدرتی ہیئت سے مرد کے خوابیدہ جذبات کو جگا کر بھڑکا دیتی ہے اس سے بچنے کی تدبیر اسلام نے یہ بتائی ہے کہ اگر کبھی ایسی بات ہو جائے کہ

کسی عورت کو دیکھنے سے طبیعت میں ہیجانی کیفیت پیدا ہو تو اس موقع پر حضور نبی کریم ﷺ نے حکم دیا ہے کہ تم اپنی بیوی کے پاس چلے جاؤ اور اس مادہ کو خارج کر آؤ جو اس کا محرک بنا ہے تا کہ اس کے نکلنے کے بعد شیطان تمہارے دل میں وسوسہ ڈالنے کی جرأت نہ کرے اور تم کو گناہ میں ملوث نہ کر پائے۔

اس سے معلوم ہوا کہ نکاح بہت سی برائیوں اور خرابیوں سے انسان کو بچاتا ہے اور اس میں مرد و عورت دونوں کے لئے بے شمار فوائد ہیں نکاح کے نتیجے میں برائیوں سے بچاؤ تبھی ممکن ہے جب نکاح کا وہی فطری اور شرعی طریقہ اختیار نہ کیا جائے جس کی اسلام نے تعلیم دی ہے۔ شادی کے وہ طریقے جو اسلامی طریقے سے مختلف ہیں مثلاً ''یارانہ شادی'' کہ جس میں کوئی رسم ادا کیے بغیر مرد و عورت باہمی رضا مندی سے مل جائیں اور خفیہ یا اعلانیہ بیوی اور شوہر کی حیثیت اختیار کر لیں اور جب دل چاہا کچھ مدت کے بعد ایک دوسرے سے علیحدگی اختیار کر لیں اور پھر نئے جوڑے کو بنانے اور اس کی تلاش میں مصروف ہو جائیں تو اس سے نکاح کی اہمیت ختم ہو کر رہ جاتی ہے اور مقاصدِ نکاح کا حصول محال ہے۔

نکاح کرنا سنت ہے نکاح کے شرعی مسائل میں یہ شرائط ضروری ہیں کہ نکاح کے لئے مرد و عورت عاقل ہوں۔ مجنون یا نا سمجھ بچے نے نکاح کیا تو منعقد ہی نہیں ہوا لیکن اگر بلوغ یا بالغ سمجھ والا ہے تو منعقد ہو جائے گا، گواہوں کا ہونا بھی شرط ہے ایجاب و قبول دو مرد یا ایک مرد اور دو عورتوں کے سامنے ہو۔ گواہ آزاد عاقل بالغ ہوں اور سب نے ایک ساتھ نکاح کے الفاظ سنے ہوں۔

بچوں اور پاگلوں کی گواہی سے نکاح نہیں ہو سکتا نہ غلام کی گواہی سے اگر چہ مدبر و مکاتب ہو مسلمان مرد کا نکاح مسلمان عورت کے ساتھ ہے تو گواہوں کا مسلمان ہونا بھی شرط ہے لہٰذا مسلمان مرد و عورت کا نکاح کافر کی شہادت سے نہیں ہو سکتا اور اگر کتابیہ سے مسلمان مرد کا نکاح ہو تو اس نکاح کے گواہ ذمی کافر بھی ہو سکتے ہیں اگر چہ

عورت کے مذہب کے خلاف گواہوں کا مذہب ہو۔

نکاح میں گواہوں کی موجودگی انتہائی ضروری اور لازم ہے اور اس کی اہمیت اس حدیث پاک سے واضح ہو جاتی ہے کہ حضرت عباسؓ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا:۔

''جو عورتیں گواہوں کے بغیر نکاح کر لیتی ہیں وہ زنا کرنے والی ہیں''۔

اسلامی شریعت میں یہ پابندی ہے کہ اگر کوئی شخص کسی عورت سے شادی کرے تو اس کی چند قریبی رشتہ داروں سے نکاح کرنے کی سختی سے ممانعت ہے، مثلاً حضرت عمرو بن شعیبؓ اپنے والد کے واسطہ سے اپنے دادا سے روایت فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ۔

''جو شخص کسی عورت سے نکاح کرے پھر اس سے ہمبستر ہو تو اس کے لئے اس کی بیٹی سے نکاح کرنا حرام ہے اور جو شخص کسی عورت سے نکاح کرے تو اس کی ماں سے نکاح حرام ہے خواہ اس عورت سے صحبت کی ہو یا نہ کی ہو''۔

ایک اور حدیث پاک جو کہ حضرت علی ؓ سے مروی ہے کہ میں نے عرض کیا، یا رسول اللہ آپ ﷺ اپنے چچا حضرت حمزہؓ کی بیٹی کی خواہش رکھتے ہیں وہ قریش کی ایک خوبصورت لڑکی ہے حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا:۔

''تمہیں معلوم نہیں کہ حمزہ میرا دودھ شریک بھائی ہے اور اللہ تعالیٰ نے جو چیزیں نسب سے حرام فرمائی ہیں وہی رضاعت حرام قرار دی ہیں''۔

اس سے معلوم ہوا کہ رضاعی بہن سے نکاح کرنا بھی جائز نہیں ہے اور اس کی اسلام میں سختی سے ممانعت ہے اسی طرح ایک اور حدیث پاک میں حضرت ضحاک بن فیروز دیلمیؓ اپنے والد سے روایت فرماتے ہیں کہ انھوں نے پوچھا، یا رسول اللہ ﷺ! میں مسلمان ہو گیا ہوں اور میرے نکاح میں دو بہنیں ہیں۔ حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:۔

"دونوں میں ایک کا انتخاب کرلو"

اس حدیث پاک سے معلوم ہوا کہ اسلام میں دو بہنوں کو ایک ہی وقت میں نکاح میں رکھنا سختی سے منع ہے، ایک حدیث پاک جو کہ حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ نے اس سے منع فرمایا کہ۔

پھوپھی کے نکاح میں ہوتے ہوئے اس کی بھتیجی سے نکاح کیا جائے یا بھتیجی کے ہوتے ہوئے اس کی پھوپھی سے یا خالہ کے ہوتے ہوئے اس کی بھانجی یا بھانجی کے ہوتے ہوئے اس کی خالہ سے نکاح کیا جائے"۔

نکاح کے معاملے میں لڑکی اور لڑکے کی رضامندی ہونا بنیادی شرط ہے ورنہ نکاح نہیں ہوتا، حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ ایک جوان لڑکی حضور نبی کریم ﷺ کی خدمتِ اقدس میں حاضر ہوئی اور عرض کیا کہ اس کے باپ نے اس کا نکاح کر دیا ہے اور وہ اس نکاح کو ناپسند کرتی ہے۔ حضور نبی کریم ﷺ نے اسے اختیار دیا "یعنی چاہے تو اس نکاح کو جائز کر دے یا رَد کر دے"۔

اور اسلام نے نکاح کا اعلان کرنا ضروری سمجھا ہے کیونکہ اگر نکاح کا اعلان نہ ہو تو اس راستہ سے فتنوں کے سر اٹھانے کا خطرہ پیدا ہو سکتا ہے، چنانچہ حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ:۔

"اس تقریب نکاح کا اعلان کیا کرو اور یہ جلسہ مسجدوں میں کیا کرو اور اس موقع پر دَف بجایا کرو"۔

مسجد میں نکاح کا ایک بڑا فائدہ اعلان کا حصول بھی ہے جہاں آزادی کے ساتھ ہر خاص و عام آسکیں کسی کو پہنچنے میں کوئی اعتراض باقی نہ رہے اور دَف بجانے کا مقصد اعلان کے سوا اور کوئی نہیں ہو سکتا۔ نکاح کا اعلان کرنا اس لیے بھی ضروری ہے کہ کہیں لوگ چوری چھپے آشنائی اور ناجائز تعلق کو بھی نکاح کی صف میں نہ لا کر ملا دیں اور اس طرح ایک چور دروازہ قائم ہو جائے۔

اسلام کے علاوہ دیگر مذاہب میں بھی نکاح کے اعلان کو اہمیت حاصل ہے، مثلاً عیسائی جوڑے کے مابین نکاح چرچ میں ایک مجمع کے سامنے ہوتا ہے، جو کہ اعلان ہی کی ایک صورت ہے اسی طرح ہندو جوڑے کی شادی کے موقع پر لوگوں کی ایک بڑی تعداد موجود ہوتی ہے اور آگ کے گرد پھیرے لگوا کر گویا اس بات کا اعلان کیا جاتا ہے کہ جوڑا شادی کے بندھن میں بندھ گیا ہے۔

محترم قارئین آپ نے ازدواجی زندگی کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ ازدواجی زندگی سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجیے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمایئے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل وجان سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔

## ازدواجی زندگی سے متعلق جدید علمِ نفسیات

شادی ''تحفظ'' مہیا کرتی ہے۔ مرد کو بھی اور عورت کو بھی اور معاشرے میں بھی ان کی قدر و قیمت کو بڑھاتی ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ شادی کے متعلق پرانے زمانے کی تمام قدریں آج بھی اسی طرح سے قیمتی اور مؤثر ہیں جیسا کہ ہزاروں سال پہلے تھی۔ آج کے زمانے میں بے پناہ تبدیلیوں کے باوجود انسانی زندگی میں شادی ''مقدس فریضہ'' وقار۔ تشخص اور عظمت کو برقرار رکھے ہوئے ہے اور یہی اس کی اہمیت کی روشن دلیل ہے۔

جب آدمی شادی کرتا ہے تو اس وقت اس کا ذوق وشوق کچھ اور ہی ہوتا ہے اور اسے بہت کم یہ احساس ہوتا ہے کہ کل اسے بچوں پر مشتمل پورے خاندان کا بوجھ اٹھانا اور سربراہ ہونا ہے۔ شروع میں تو امنگیں اور آرزوئیں جوان ہوتی ہیں بیوی جیسا حسین اور تابعدار ساتھی موجود ہوتا ہے۔ تب دنیا و مافیہا سے بے خبر زندگی کے حسین اوقات

بڑی تیزی سے گذر جاتے ہیں۔ پھر یکے بعد دیگرے بچوں کا بوجھ مرد اور عورت دونوں کے کندھوں پر سوار ہو کر انہیں اپنی اہمیت اور توجہ کا احساس دلاتا ہے اور دیکھتے ہی دیکھتے ایک اچھا خاندان بن جاتا ہے۔ بڑھتی ہوئی ذمہ داریوں کا احساس دو چند ہونے لگتا ہے اور نوبت یہاں تک پہنچ جاتی ہے کہ وہ مرد اور عورت جو کل تک اپنی خوشیوں اور مسرتوں کے جھولے جھولتے تھے۔ اب اپنے جوان ہو جانے والے بچوں کی شادیوں میں غلطاں نظر آتے ہیں اور زندگی کا یہی سلسلہ جو ازل سے چلا آ رہا ہے اور ابد تک جاری رہے گا۔

خاوند گھر کی ضروریات کا ضامن اور ذمہ دار بیوی اور بچوں کو تحفظ مہیا کرنے والا اور خاندان کا سربراہ ہونے کی عظیم ذمہ داریاں سنبھالتا ہے۔ بیوی گھر کے نظام کو خاوند کی آمدنی کی مالی حدود میں رہتے ہوئے اپنی، اپنے خاوند اور اپنے بچوں کی زندگیوں کی خوبصورت انداز میں ڈھال کر بہترین راستہ اختیار کرنے کی انتہائی اہم ذمہ داری نبھاتی ہے۔ وہ خوشیوں، غموں اور محرومیوں میں بہترین سلجھاؤ کا سلیقہ رکھنے والی ہوتی ہے، جس سے گھر میں کبھی تلخی پیدا نہیں ہوتی اور ہر آنے والا دن پوری فیملی کو اچھے مستقبل کی نوید دیتا ہوا گذرتا ہے۔

بعض لوگ یہ کہتے ہیں کہ مرد کو اپنی رائے میں بیوی کو اپنی مرضی میں ''آزاد'' ہونا چاہیئے۔ قطع نظر اس کے کہ یہ مفروضہ کہاں تک درست ہے اور آیا یہ ''آزادی'' آپ نے کسی دوسری بالا طاقت سے حاصل کرنی ہے، یہ بات روز روشن کی طرح ظاہر ہے کہ نہ عورت مرد کی غلام ہے اور نہ مرد عورت کا زرخرید ہے۔ وہ دونوں برابر کا درجہ رکھتے ہیں۔ دونوں کے اپنے اپنے حقوق ہیں۔ پھر ''آزادی'' کا کیا مطالبہ۔ عورت اور مرد کے مابین اگر کوئی چیز قابل قدر ہے تو وہ ''اشتراک عمل'' ہے جس میں دونوں کی آزاد رائے شامل ہوتی ہے اور یہی انہیں ایک دوسرے کے لئے قابل احترام بناتی ہے۔

مثالی شادی ایک ایسے سدا بہار پھول کی مانند ہوتی ہے جو بڑا ہی خوبصورت اور

ہمیشہ تروتازہ رہنے والا ہوتا ہے اور اس میں موسم بہار کا سارنگ جھلکتا ہے۔ شادی کے تمام مراحل اور مصروفیات میں جنسی عمل کا ایک آرٹ کا درجہ رکھتی ہے لیکن شادی کے تعلقات کی بنیادوں کو مضبوط تر بنانے کے لئے جنسی محبت ہی کافی تصور نہیں کی جاسکتی کیونکہ شوہر اور بیوی کے مابین اس کے علاوہ بھی کچھ اور اہم تریں امور ہیں جو زیادہ توجہ کے مستحق ہوتے ہیں۔ مثلاً ایک دوسرے سے بے لوث محبت کرنا۔ ایک دوسرے کی بات کو سمجھنا اور برداشت کرنے کا ملکہ پیدا کرنا۔ آپس میں بردباری اور ضبط وتحمل کا مظاہرہ کرنا۔ ایک دوسرے کا پورا پورا احترام کرنا۔ ایک دوسرے کی پسندیدگیوں اور دلچسپیوں میں اشتراک عمل کرنا۔ معاملات کو سلجھانے کے لئے غور وفکر سوچ و بچار میں زیادہ سے زیادہ یکسانیت پیدا کرنے کی کوشش وہ قابل ذکر امور ہیں جن کے بغیر شادی کی حقیقی خوشیوں اور کامیابی کا تصور محال ہے۔ مثالی شادی کے متعلق ایک بہترین مقولہ یہ ہے۔

''دو جسموں کی انتہائی قربت، جذبات کا انتہائی شدت انگیز طوفان، ذہنی طور پر ہم آہنگی اور زندگی کی ذمہ داریوں کے بوجھ کو مل کر اٹھانے کا عزم۔ یہ سب مل کر شادی کو کامیاب بنانے والے ستون ہیں''۔

شادی میں جنسی عمل کی مضبوطی اور اہمیت کو کسی طور پر بھی نظر انداز نہیں کیا جاسکتا کیونکہ جنسی عمل نسلی بہادری کا عمل ہے جسے بڑی شان اور بڑے وقار کے ساتھ زیادہ سے زیادہ دیر تک یعنی تا حیات قائم رہنا چاہیئے مگر اس میں شرافت اور اخلاق کے تمام تر تقاضوں کو ملحوظ خاطر رکھنا انتہائی لازم ہے تاکہ نسل کے تسلسل کو قائم رکھنے والی اولاد بڑی خوبصورت، خوب صحت مند اور انتہائی بہادر پیدا ہو اور جو بلند تر اور مضبوط ترین اخلاقی قدروں کی حامل ہو۔

ہماری زندگی اتنی آسان نہیں ہے جتنی امیر لوگوں کی ہے بلکہ پاکستان جیسے ترقی پزیر ملک میں زندگی بذات خود ایک بوجھ ہے۔ مہنگائی اور دیگر بے شمار مسائل سارے

زندگی پیچھا نہیں چھوڑتے اور محض زندہ رہنا بھی بہت بڑا حوصلہ ہے۔ ان حالات میں شادی شدہ جوڑے کو مل کر اس بوجھ کو برداشت کرنا پڑتا ہے لیکن ایک کے بجائے دو ہونے سے ان کے حوصلے بھی دو چند ہو جاتے ہیں کیونکہ ازدواجی زندگی میں ایک خاص لذت پوشیدہ ہوتی ہے۔ زندگی کو حسین اور خوبصورت انداز میں گذارنے کا سلیقہ سکھاتی ہے۔

شادی آسمانی حکم ہے اور اس کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ شادی کے بغیر نہ تو کسی نسل یا قبیلے کی پہچان ہو سکتی اور نہ ہی اخلاقی قدروں اور ضابطوں کو برقرار رکھنے کا سامان ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ شادی کے بغیر جنسی اختلاط کی بناء پر جو اولاد پیدا ہوتی ہے۔ اس کی پرورش کا صحیح انتظام نہ ہونے کے بعد اول تو بچوں کو پیدا ہوتے ہی مار دیا جاتا ہے یا اگر وہ زندہ بھی رہیں تو وہ نہ صرف معاشرے پر بوجھ بن سکتے ہیں بلکہ معاشرہ انہیں قبول کرنے کے لئے بھی تیار نہیں ہوتا۔ اس لئے انہیں وہ مقام بھی نصیب نہیں ہوتا جو شادی شدہ جوڑے کی اولاد کو حاصل ہوتا ہے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ شادیاں ناکام بھی ہوتی ہے اور ان ناکامیوں کے پس پشت بے شمار دکھوں اور تکلیفوں کی داستانیں بھی پوشیدہ ہوتی ہیں اور ان ناکام شادیوں میں سب سے زیادہ اذیت ناک بات یہ ہوتی ہے کہ ایک دوسرے سے علیحدگی اختیار کرنے والے شوہر اور بیوی کے درمیان اولاد متنازع مسئلہ بن جاتی ہے جس کی وجہ سے بچے اس پرورش اور نگہداشت سے محروم رہ جاتے ہیں جس کے وہ حقدار ہوتے ہیں ناکام شادیاں عموماً طلاق پر ختم ہوتی ہیں، جس سے بے شمار مسائل پیدا ہوتے ہیں ۔ان میں سر فہرست اولاد کی بے سر سامانی ہوتی ہے اور شوہر اور بیوی کے رشتہ داروں اور عزیز و اقارب کے درمیان عموماً نفرت و حقارت کے جذبات پیدا ہوتے ہیں اور آپس کے میل ملاپ پر پابندیاں لگ جاتی ہیں اور بے پناہ تلخیوں اور ناراضگیوں کی وجہ سے معاشرے میں بگاڑ پیدا ہونے کا اندیشہ لاحق ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ طلاق سے

بچنے کے لئے ہر ممکن ترین کوشش کرنے کا حکم دیا گیا ہے اور اگر تمام کوششیں ناکام ہو جائیں تو پھر طلاق کو بامر مجبوری اختیار کیا جائے اگرچہ اس قسم کی ناکام شادیاں بعض اوقات بڑے صبر آزما اور تلخ واقعات کی نشاندہی کرتی ہیں لیکن اس کے باوجود شادی نظام حیات کا ایسا ضروری جزو ہے جو معاشرے میں توازن قائم رکھنے میں معاون بنتا ہے اور تمدن واخلاق کی حقیقی قدروں کی ترجمانی کرتا ہے۔

## شادی کا اعجاز

آپس کے تعلقات کی ضرورت کو سمجھنے اور ان تعلقات کو زیادہ سے زیادہ بڑھانے اور معاشرے کے اندر رکھ رکھاؤ اور توازن پیدا کرنے اور نسلی فلاح و بہبود کی قدروں کو قائم رکھنے کے لئے شادی ایک لازمی امر ہے۔ شادی کے بغیر کسی بھی گھر کا نظام درست نہیں چل سکتا۔ بلاشبہ یہ شادی کا ہی اعجاز ہے کہ والدین اپنے بچوں کی پرورش کرنے اور ان کا مستقبل سنوارنے کے لئے اپنی زندگیوں تک کو داؤ پر لگا دیتے ہیں اور اکثر اوقات تو اپنی اولاد کی بہتری کی خاطر اپنی زندگی کی تمام تر خوشیوں اور آسائشوں کو بھی قربان کر دیتے ہیں۔ شادی کے بغیر اس قسم کی قربانیوں کا تصور بھی محال ہے۔

حق بات تو یہ کہ محبت کی صحیح قیمت صرف شادی کے ذریعے ہی حاصل ہوتی ہے جب مرد اور عورت کے درمیان شوہر اور بیوی کا مثالی رشتہ زندگی بھر کے لئے قائم رہتا ہے۔ شادی کے بندھن کی لذت بے مثال ہے۔ حتیٰ کہ نیک مرد اور نیک عورت کے لئے اللہ تعالیٰ نے یہ بشارت دی ہے کہ وہ اگلے جہان میں بھی اکھٹے رہیں گے اور جنت الفردوس میں ان کی محبت ہمیشہ ہمیشہ برقرار رہے گی۔

## شادی زندگی کا بہترین تحفہ ہے

شادی زندگی کا بہترین تحفہ ہے اس میں بیوی اپنے خاوند سے والہانہ محبت کرتی

ہے اور زندگی بھر کی تمام توقعات اس سے وابستہ کر لیتی ہے اور خاوند بھی اپنی بیوی کو تمام آرزوؤں کا مرکز بنا لیتا ہے۔ شادی میں سب سے بڑی خوبی کی بات یہ ہے کہ خاوند اپنی بیوی کو نہ صرف اپنی ذات کے لئے بلکہ پورے گھر اور اپنے سارے خاندان کی عزت سمجھتا ہے اور بیوی اپنے خاوند کو مجازی خدا کہتی ہے۔ بلاشبہ شادی مرد و عورت کی آرزوؤں کی تکمیل کا بہترین ذریعہ ہے۔

شادی مرد اور عورت دونوں کو بے راہ روی اور گمراہ ہونے سے بچاتی ہے۔ شادی کی صورت میں وہ پاکیزہ زندگی گذارتے ہیں اور گناہوں سے ان کا دامن داغدار نہیں ہوتا شادی عورت اور مرد دونوں کو اپنی اپنی ذمہ داریوں کا بوجھ اٹھانے کا حوصلہ بھی بخشتی ہے اور سلیقہ بھی سکھاتی ہے جس کی وجہ سے ان میں احساس فرض کا جذبہ بڑھ جاتا ہے اور زندگی زیادہ آسان ہو جاتی ہے۔ گھر کا ماحول دلچسپ اور پُر رونق بن جاتا ہے۔

شادی ہمارا ایمان ہے کیونکہ حکم ربّی ہے اور خاندان، نسل اور اخلاق کی بقاء کا سلسلہ قائم رکھنے کا یہ ایک بہترین ذریعہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ قدرت نے شوہر اور بیوی کی محبت کے احساس کو جنسی عمل کے اظہار میں پوشیدہ رکھا ہے جس میں بیوی اپنی ذات کو شوہر کے وجود میں گم کر دیتی ہے اور شوہر اپنے آپ کو مکمل طور پر وقف کر دیتا ہے۔ روزِ ازل سے ہی قدرت نے روئے زمین پر جنسی عمل کو نسلی بقاء کا ذریعہ بنایا ہے۔ شادی دو زندگیوں کی مجلس ہے اور دو روحوں کی پائیدار دوستی ہے اس لئے شادی کا مقصد خوشیوں اور مسرتوں کا حصول ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں ہے کہ رنج و غم زندگی کا ضروری حصہ ہے اور کوئی بھی مرد اور عورت اس سے مبرّا نہیں ہے لیکن شادی کی مجلس میں رنج و غم و آرام کی شدت نہ صرف کم ہو کر رہ جاتی ہے بلکہ اس میں جب بھی پریشانیاں لاحق ہوتی ہیں تو اجتماعی زندگی کی رونق میں ان کو برداشت کرنے کا حوصلہ بھی پیدا ہو جاتا ہے اور احساس کی تلخی بھی کم ہو جاتی ہے۔

## شادی نہ کرنے کے نقصانات

اللہ تعالیٰ نے انسان کی سرشت میں جنسی میلان رکھا ہے عالم بلوغت میں داخل ہونے کے بعد اس میلان کے آثار ظاہر ہونا شروع ہوتے ہیں پھر رفتہ رفتہ ان کی شدت میں اضافہ ہوتا جاتا ہے جو کہ تقاضے کی صورت اختیار کر لیتا ہے اور انسان ہر وقت اسی خیال و احساس میں ڈوبا رہتا ہے دل اور عقل میں جنگ جاری رہتی ہے جبکہ طبیعت حدود کی پرواہ کئے بغیر ابھارتی ہے کہ خواہش پوری ہو خواہ جس ذریعہ سے بھی ہو۔ عقل خواہش پر لگام لگاتی ہے طبیعت اور عقل کی اس کشمکش میں کبھی عقل غالب آجاتی ہے اور کبھی طبیعت عقل پر غلبہ حاصل کر لیتی ہے۔

اگر طبّی نقطۂ نگاہ سے دیکھا جائے تو شادی نہ کرنے سے جسم انسانی پر بُرے اثرات مرتب ہوتے ہیں حکیم جالینوس کا کہنا ہے کہ انسانی جسم میں موجود مادہ تولید اگر جسم سے خارج نہ ہو تو کئی طرح کے امراض پیدا ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ مادۂ تولید پر آگ اور ہوا کا غلبہ ہے اور اس کی طبیعت گرم و تر ہے۔ اس کا فاضل حصہ جب بھی روک لیا جاتا ہے یہ رک جاتا ہے اور اسی طرح ایک عرصہ تک رُکا رہتا ہے تو اس سے خراب قسم کے امراض جنم لیتے ہیں کبھی وسواس کا مرض لاحق ہو جاتا ہے کبھی جنون کی بیماری ہو جاتی ہے اور مرگی کا عارضہ پیدا ہو جاتا ہے۔ مادۂ تولید کے اخراج سے معتدل صحت پر خوشگوار اثرات پیدا ہوتے ہیں انسان بہت سے امراض سے بچا رہتا ہے ورنہ رکاوٹ سے ایک زہریلا مادۂ سارے جسم میں دوڑ جاتا ہے جو صحت کے لئے انتہائی مُضر ہوتا ہے۔

ایک اور حکیم کا کہنا ہے کہ اگر جسم سے مادۂ تولید کے اخراج کا جائز ذریعہ اختیار نہ کیا جائے اور مادۂ تولید جسم میں زیادتی کے ساتھ موجود رہے تو یہ مادۂ تولید زہر آلود طبیعت میں تبدیل ہو جائے گا اور یہ زہر آلود بخار کو روانہ کر دے گا جو غشی، مرگی اور اس

طرح کی دیگر بیماریوں کا باعث ہوگا۔ علامہ نوویؒ کا کہنا ہے کہ مرد پر بعض اوقات جنسی میلان کا تقاضا اس قدر غلبہ کر لیتا ہے کہ اگر اس تقاضے کی تکمیل میں تاخیر سے کام لیا جائے گا تو بدن کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ دل کو بھی اور بینائی کو بھی۔

اس سے معلوم ہوا کہ مرد وعورت کے لئے شادی کرنا انتہائی ضروری ہے کیونکہ مادۂ تولید کا اخراج اگر تقاضے کی ضرورت کے وقت نہ کیا جائے تو پھر صحت متاثر ہوتی ہے اور طرح طرح کے امراض جنم لیتے ہیں۔

اگر شادی نہ کی جائے تو جسم میں موجود مادۂ تولید جو کہ شدت خواہش کی وجہ سے چین نہیں لینے دیتا غلط کاری کی طرف مائل کرتا ہے طبیعت عقل پر غالب آجاتی ہے اور انسان کوشش کرتا ہے کہ کسی بھی طرح اپنی اس خواہش کی تکمیل کریں۔ حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلوی شادی نہ کرنے کے نقصانات کے سلسلے میں اسی خطرے کی نشاندہی کرتے ہوئے ارشاد فرماتے ہیں:۔

''جب مادۂ تولید کی پیداوار میں زیادتی پیدا ہو جاتی ہے تو اس کا بخار دماغ کی طرف چڑھتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خوبصورت عورتوں کو دیکھنا آدمی کا محبوب مشغلہ بن جاتا ہے اور ان کی محبت دلوں میں جگہ بنا لیتی ہے بخار کا ایک حصہ شرمگاہ کی طرف بھی آتا ہے جس کے باعث تقاضے میں شدت پیدا ہوتی ہے اور مقاربت کی قوت ابھرتی ہے اور یہ عموماً نوجوانی کے دور میں ہوتا ہے اور شادی نہ کرنے کی صورت میں بالآخر یہ چیز زنا کے لئے ابھارتی ہے جس سے اخلاق گندے ہونے شروع ہو جاتے ہیں اور ایک دن شہوت اسے بڑے خطرات میں ڈال دیتی ہے''۔

چونکہ تولید کا خارج ہوتے رہنا صحت کے لئے ضروری ہے اس کے اخراج کا فطری طریقہ جو قدرت نے مقرر کیا ہے وہ شادی کرنے سے ہی ممکن ہے جبکہ اس کے برعکس غیر فطری طریقوں کے استعمال سے بے شمار قباحتیں جنم لیتی ہیں اور انسانی صحت پر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اگر شادی نہ کی ہو تو پھر جب کبھی شہوت کا غلبہ تنگ کرتا

ہو تو بعض مادہ تولید کے اخراج کے لئے غیر فطری طریقوں پر عمل کرنے سے بھی گریز نہیں کرتے ۔ محمد بن زکریا بیان فرماتے ہیں کہ ایک جماعت جس نے مقاربت کا فطری طریقہ چھوڑ دیا اور مادۂ تولید کو غیر فطری طریقوں سے ضائع کرتے تھے میں نے دیکھا کہ ان کے بدن ٹھنڈے پڑ گئے ۔ ان کی تیزی میں سُستی آگئی بغیر کسی سبب کے ان پر حزن و ملال کی کیفیت طاری رہنے لگی ان کی امنگیں پژمردہ ہو گئیں اور ان کا ہاضمہ خراب ہو گیا۔

معلوم ہوا کہ جو لوگ مادۂ تولید کو غیر فطری طریقوں سے نکالتے ہیں اس کی صحت دائمی طور پر خطرے میں گھر جاتی ہے اور پھر وہ عورت کے لائق بھی نہیں رہتے جس سے انسانیت کی پیداوار میں کمی واقع ہو جاتی ہے عورت کی اکثریت ہو جاتی ہے اور معاشرے میں کئی طرح کے بگاڑ پیدا ہو جاتے ہیں۔

شادی نہ ہونے کی صورت میں طبیعت چڑ چڑا پن کا شکار ہو جاتی ہے معمولی معمولی باتوں پر غصہ آجاتا ہے۔ مادۂ تولید کے اخراج کے لئے شادی جائز طریقہ ہے اور جب مادۂ تولید کا اخراج نہیں ہوتا تو نفسیاتی طور پر بھی انسان پر اس کے مُضر اثرات پڑتے ہیں کسی کی کہی ہوئی ذراسی بات بھی برداشت نہیں ہوتی صاف محسوس ہوتا ہے کہ ایسا شخص چڑ چڑا ہے جو اندر ہی اندر کڑھتا رہتا ہے۔

یوں تو اسلام نے اجازت دے رکھی ہے کہ بالغ ہونے سے قبل ہی لڑکے اور لڑکی کا نکاح کیا جا سکتا ہے اور جوانی کا ہنگامی دور آنے سے قبل ہی ایسا رشتہ قائم کیا جا سکتا ہے جو مرد و عورت کے خیالات کو بھٹکنے سے روک دے لیکن بلوغ کے بعد تو اسلام نے سختی سے اس بات پر زور دیا ہے کہ جلد سے جلد شادی ہو جانی چاہیئے کیونکہ یہ دور جوانی کا ہے اُمنگ کا زمانہ ہے اور جنسی خواہشات کے ابھرنے کے دن ہوتے ہیں آدمی میں اس عمر میں مستقبل میں غور کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے لیکن وہ جذبات کے نیچے دبی ہوئی ہوتی ہے

عام طور پر بہت ہی کم لوگ عمر کے اس حصے میں نفع اور نقصان سوچنے کی زحمت گوارہ کرتے ہیں اس لئے عمر کے اس نازک ترین حصے میں اگر قانونی نگرانی نہ کی جائے تو راہِ راست سے بھٹک جانے کا خطرہ ہوتا ہے اسی لئے بخاری شریف کی حدیث پاک ہے کہ "اے نوجوانوں! تم میں سے جو اسباب جماع پر قادر ہو اُس کو شادی کرلینی چاہیئے"۔

شباب کا زمانہ بلوغ کے بعد شروع ہوتا ہے اور بتیس ۳۲ سال کی عمر تک رہتا ہے جبکہ بعض کے نزدیک تیس ۳۰ سال تک۔ جوں جوں شادی کرنے کی عمر گذرتی جاتی ہے نوجوان لڑکے اور لڑکی میں مایوسی جنم لینا شروع ہو جاتی ہے چالیس ۴۰ برس کی عمر بیت جانے کے بعد یہ مایوسی شدید سے شدید تر ہو جاتی ہے۔ مایوسی کا شکار انسان کوئی بھی کام ڈھنگ سے نہیں کرسکتا اُس پر مایوسی کے بادل چھائے رہتے ہیں۔ وہ زندگی کی حقیقی مسرتوں کو حسرت کی نگاہ سے دیکھتا ہے پھر ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ وہ مکمل طور پر مایوسی کے دلدل میں پھنس جاتا ہے ایسا اُس وقت ہوتا ہے جب وہ اپنی شادی کے معاملہ سے بالکل نااُمید ہو جاتا ہے۔

## شادی اور جدید سائنس کی رپورٹ

پچھلے دنوں مصر کے دارالحکومت قاہرہ میں مختلف دانشوروں کی ایک کانفرنس ہوئی۔ جس کا موضوع تھا "شادی کے فوائد" اس کانفرنس میں شریک تمام ماہرین نے شادی کے حق میں دلائل دیئے، جو کچھ یوں تھے کہ شادی انسان کی فطری ضرورت ہے، شادی شدہ افراد کی صحت غیر شادی شدہ افراد کے مقابلے میں عموماً بہتر ہوتی ہے اور ۵۵ فیصد افراد میں خطرناک بیماریوں کی وجہ غیر شادی شدہ ہونا یا طلاق کے بعد تنہا رہنا ہے۔ قاہرہ میں ادارۂ معاشرتی علوم کے ماہر ڈاکٹر محسن العرفان کے خیال میں "شادی کرنے سے لوگ کئی نفسیاتی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ شادی شدہ افراد

بہترین اخلاقی صفات کے مالک ہوتے ہیں۔ شادی کرنا بذاتِ خود نفسیاتی اور ذہنی صحت کی علامت ہے۔ شادی کرنے والا شخص رضا کارانہ طور پر فریق ثانی کو اپنی زندگی کا شریک بناتا ہے۔ اسی طرح وہ خود غرضی سے دستبردار ہو کر ایک خاندان تشکیل دیتا ہے اور اسے خوش اور قائم رکھنے کی جدوجہد کرتا ہے''۔

شمس یونیورسٹی مصر کی ڈاکٹر عالیہ شکری کا خیال ہے کہ ''انسان فطرتاً اجتماعیت پسند ہے اور شادی ایک ایسا دینی فریضہ ہے جس سے انحراف انتہائی مشکل ہے اور انسانوں کے لئے نقصان دہ بھی۔ شادی کے ذریعے سے ہی ایک انسان دوسرے انسان کی خوشی وسعادت کے لئے دوڑ دھوپ اور لذت محسوس کرسکتا ہے''۔

قاہرہ یونیورسٹی کے ماہر ڈاکٹر بسری عبدالحسن کا مشورہ ہے کہ ''تنہائی کی تلخیوں سے بچنے کے لئے شادی کرنا ضروری ہے۔ تنہائی کی وجہ سے نفسیاتی اضطراب پیدا ہوتا ہے اور صحت پر اسکے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ شادی اسکا بہترین حل ہے جس سے انسان ذہنی سکون محسوس کرتا ہے اور طبعی خواہشات شرعی طریقے سے پوری کرتا ہے۔ اس کی وجہ سے ایک انسان دوسرے انسان کے لئے زندہ رہنا سیکھ جاتا ہے''۔

ماہرین امراض قلب کے مطابق دل کے ۵۰ فیصد امراض نفسیاتی پیچیدگیوں کے باعث ہوتے ہیں اس سے یہ نتیجہ بھی اخذ کیا جاسکتا ہے کہ غیر شادی شدہ لوگ جلد بڑھاپے کا شکار ہو جاتے ہیں۔

واشنگٹن یونیورسٹی میں نفسیاتی امراض کے استاد نیل جیکسن مسلسل تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ شادی شدہ افراد عموماً نفسیاتی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ غیر شادی شدہ، رنڈوے، طلاق یافتہ افراد نزلہ وزکام، امراض قلب اور اعصابی بیماریوں کے ساتھ ساتھ شوگر، پتھری اور معدہ کی بیماریوں اور سر درد کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

۱۹۵۵ء سے ۱۹۹۵ء تک برطانیہ میں مرنے والے طلاق یافتہ افراد اور غیر شادی

شدہ افراد کی تعداد شادی شدہ افراد سے زیادہ تھی، جس میں قدرتی مدافعتی نظام کی کمزوری اہم سبب تھی۔ معلوم ہوا کہ غیر شادی شدہ یا طلاق یافتہ افراد کے کھانوں میں توانائی بخش اشیاء کم ہوتی ہیں، جس سے انکے جسم کا قدرتی مدافعتی نظام کمزور ہو جاتا ہے اور وہ جلد مختلف امراض کی زد میں آجاتے ہیں۔ ۵۵ سے ۶۰ سال تک کی عمر کے نو ہزار افراد پر تحقیق ہوئی ہے تو معلوم ہوا کہ بڑھاپے کے امراض سے محفوظ اوت تندرست رہنے کا سب سے بڑا سبب خوشگوار ازدواجی زندگی گذارنا ہے۔

یہ بات اب بین الاقوامی طور پر تسلیم کی گئی ہے کہ شادی شدہ افراد کی عمریں غیر شادی شدہ افراد کی نسبت زیادہ طویل ہوتی ہیں۔ ۲۱ فیصد شادی شدہ افراد کے مقابلے میں ۵۵ فیصد غیر شادی شدہ طلاق یافتہ افراد خطرناک بیماریوں کا شکار ہوئے ہیں۔

قاہرہ یونیورسٹی میں دماغ اور اعصاب کے ماہر ڈاکٹر سمیر الملا کا کہنا ہے کہ ''شادی شدہ افراد اعصابی اضطراب سے عموماً محفوظ رہتے ہیں۔ وہ غمگینی و افسردگی اور نفسیاتی دباؤ کا شکار نہیں ہوتے''۔

ایک معروف امریکی ماہر نفسیات اپنی کتاب ''فار ایور بیچلر'' میں لکھتا ہے کہ ''شادی کی مخالفت کرنے والوں میں اکثریت کمزور اور غیر مستقبل مزاج افراد کی ہوتی ہے۔ یہ لوگ ذمہ داریوں سے گھبرانے اور فرائض کی ادائیگی سے کترانے والے ہوتے ہیں۔ ان میں عام انسانوں کی نسبت خود غرضی کا عنصر زیادہ ہوتا ہے یہ دوسروں کے لئے زندہ رہنے کے انسانی جذبوں سے پوری طرح آشنا نہیں ہوتے جبکہ ایسے افراد کا بڑھاپا بھی عموماً خراب اور تنہا گزرتا ہے۔

شادی کی اہمیت کے بارے میں ایک بزرگ کا قول بڑا سبق آموز ہے خصوصاً ان لوگوں کے لئے جو شادی کی مخالفت کرتے ہیں کہ ''اگر میری زندگی کا ایک دن بھی باقی ہو تو میں شادی شدہ ہو کر مرنا پسند کرونگا''۔

نیویارک مینٹل ہاسپٹل کے میڈیکل انچارج ڈاکٹر ہاولبرگ کہتے ہیں کہ ''مینٹل

ہاسپٹل میں عام طور پر مریض اس تناسب سے داخل ہوتے ہیں کہ ان میں ایک شادی شدہ ہوتا ہے تو چار غیر شادی شدہ ہوتے ہیں''۔ برٹلن کے ترتیب دیئے ہوئے اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ شادی شدہ جوڑے کی بہ نسبت غیر شادی شدہ کہیں زیادہ خودکشی کے مرتکب ہوتے ہیں۔ جب کہ اکثر شادی شدہ افراد کی دماغی اور اخلاقی حالت نہایت متوازن اور ٹھوس ہوتی ہے۔ ان کی زندگی میں ٹھراؤ ہوتا ہے اور جیسا کجرو مزاج بہت سارے غیر شادی شدہ نوجوانوں کا ہوتا ہے، شادی شدی جوڑوں میں اسکا شائبہ تک نہیں پایا جاتا۔ نیز یہ بھی مشاہدہ ہے کہ شادی شدہ خواتین ہر چند کہ بچہ جننے، ماں بننے اور خانہ داری اور ازدواجی زندگی، غرض زندگی کے بے شمار مسائل میں گھری ہوئی ہوتی ہیں، پھر بھی غیر شادی شدہ سہیلیوں کے مقابلے میں ان کی عمریں خاصی طویل ہوتی ہیں۔

ڈاکٹر واچر لوہک سڈنی کے عظیم معالج ہیں۔ انہوں نے ایک انٹرویو میں اس بات کی وضاحت کی ہے کہ اگر بلوغت کے فوراً بعد شادی کو دیر کی جائے تو جسمانی ہارمونز کی طبعی کیفیت ختم ہو جاتی ہے اور وہ آہستہ آہستہ زوال کی طرف مائل ہوتے جاتے ہیں۔ غدہ فوق الکلیہ کی رطوبات میں کمی ہو کر جنسی ہیجان میں پہلے سے زیادہ اور آہستہ آہستہ کمی واقع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

بلوغت میں شادی نہ ہونے کی وجہ سے معاشرتی برائیاں پھیلنے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں اور اگر شادی ہو بھی جائے تو پھر بھی وہ برائیوں کی عادت ختم نہیں ہوتی۔ یوں یہ معاشرہ روز بروز خراب ہوتا جاتا ہے۔

اس وقت معاشرتی برائیوں کی بنیادی وجہ نوجوان نسل میں جذباتی اور جنسی رجحان ہے اور شادی اس رجحان پر قابو پانے کا بہترین نسخہ ہے۔ لیکن رواج اور فیشن کی زندگی نے شادی کو مشکل اور زنا کو آسان بنا دیا ہے۔

پورا یورپ اس وقت جنسی سکینڈلوں میں مبتلا ہے۔ یورپ کے صدر، وزیراعظم

سے لے کر ہر آخری آدمی جنسی گمراہی میں مبتلا نظر آتا ہے۔ بے شک اسلام ایک ایسا مذہب ہے اسکی ہر ایک شق راہِ مستقیم ہے۔

مارچ ۱۹۵۷ء کو دماغی امراض کے برطانوی ماہرین کا ایک گروپ اس نتیجہ پر پہنچا ہے کہ اگر سکون قلب چاہتے ہو اور دماغی بیماریوں سے بچنا چاہتے ہو تو شادی کر لو۔

اقوام متحدہ کے تحت دنیا کے سترہ نمائندہ ملکوں یعنی امریکہ، انگلستان، بیلجیئم، مصر، آسٹریلیا، بھارت، پاکستان وغیرہ نے تحقیق کی، مردم شماری کے رجسٹروں کی چھان بین کی اور پتہ چلا کہ اوسط عمر کس قسم کے لوگوں کی زیادہ ہوتی ہے ؟ اس تحقیق کے نتیجے میں یہ معلوم ہوا کہ کنواروں اور رنڈوؤں کے مقابلے میں شادی شدہ مردوں کی عمر زیادہ ہوتی ہے۔ ان تمام ملکوں کی اگر اوسط نکالی جائے تو شادی شدہ مردوں کی اوسط تقریباً ۵۷ سال نکلتی ہے۔ اس کے مقابلے میں غیر شادی شدہ مرد صرف ۳۹ برس کی عمر تک زندہ رہتے ہیں اور سب سے زیادہ اوسط عمر شادی شدہ عورتوں کی ہے۔

## ازدواجی زندگی سے متعلق تعلیماتِ نبوی ﷺ اور جدید علمِ نفسیات

زمین پر انسان کے آباد ہونے کے بعد اس کے لئے اہم ترین مسئلہ خوراک اور درندوں سے محفوظ رہنے کا تھا، تحفظ ذات کے ان مسائل کا مقابلہ کرنے میں جسمانی کمتری کی وجہ سے عورت نسبتاً غیر محفوظ تھی، تجربات سے معلوم ہو چکا تھا کہ لوگ اگر مل جل کر رہیں تو وہ آسودگی حاصل کرتے ہیں، یہ اجتماعی مساکن عام طور پر چشموں اور پانی کے ذرائع کے قریب اور باغات کے نزدیک ہوتے تھے، جانوروں میں بھی نر اور مادہ کے مل کر اور علیحدہ سکونت کا طریقہ مروج ہے، لیکن خواتین نے محسوس کیا کہ وہ اگر ایک مرد کی ہو کر رہیں تو ان کو بہتر نگہداشت میسر آسکتی ہے، وہ اپنے ساتھی کے ساتھ زراعت اور دوسرے ذرائع معاش میں ساتھ دینے کے علاوہ اس کی خوراک کو

تلاش اور تیار کرنے کا کم محنت طلب کام کر سکتی تھیں اور اس طرح ان کے ساتھی مرد کو ذریعہ معاش پر زیادہ وقت دینے کا موقع مل سکتا تھا۔

تقسیم کار کا یہ طریقہ اگرچہ مفید تھا لیکن دونوں شریک یہ توقع کر سکتے تھے کہ ان کا ساتھی کسی وقت ان سے کسی اور کو بہتر پا کر ان کو چھوڑ نہ دے، مثلاً عورت کے لیے یہ عین ممکن تھا کہ وہ کسی زیادہ خوبصورت یا زیادہ پیسے والا کوئی مرد پائے تو پہلے کو چھوڑ دے اور اسی قسم کا اندیشہ عورت کو بھی لاحق ہوتا تھا، کہ اس کا مرد زیادہ خوبصورت عورت دیکھ کر اور کوئی زیادہ کام کرنے والی عورت مل جانے پر پہلے والی کو چھوڑ دے، ان معاشی اور ذاتی لالچوں کے ساتھ بڑھاپے تلخ حقیقت کے طور پر موجود تھے، جس طرح پرندے برسات سے پہلے اپنے گھونسلہ کو مضبوط کرتے اور مشکل دنوں کے لیے خوراک کا ذخیرہ کرتے ہیں اسی طرح آخری وقت کی دہشت کا خیال مرد اور عورت کو یکساں طور پر بندوبست کی ضرورت کی طرف متوجہ کرتا رہتا تھا، عورت چاہتی تھی کہ اس کا ساتھی مرد اور بچے اس کے بڑھاپے میں خبر گیری کے لیے موجود ہوں اور اسی قسم کی خواہش مرد کے دل میں بھی موجود ہو سکتی تھی، اس مشکل کا پہلا حل تو یہ تھا کہ عورت مرد سے وعدہ لے کہ وہ کسی بھی حالت میں اس کو نہ چھوڑے گا اور اسی قسم کا وعدہ مرد بھی لے سکتا تھا، وقت اور تجربات سے معلوم ہوا کہ زبانی وعدے مستقبل کی ضمانت نہیں بن سکتے۔

## شادی کا ارتقاء

جب ایک مرد اور عورت آپس میں مل کر رہنے اور ایک دوسرے کے ساتھ زندگی گزارنے کا وعدہ کر لیں تو اس وعدہ کو شادی کا نام دیا گیا، شادی کی تعریف کے مطابق یہ ملاپ مستقل نوعیت کا ہونا چاہیے، اس کی تعریف کے لحاظ سے بندھن میں اگر کوئی تیسرا فرد شامل ہو جائے یا ان میں کسی وجہ سے علیحدگی کی نوبت آ جائے تو ان کے یہ عمل

شادی کی بنیادی تعریف کے خلاف ہوں گے اس لیے کہ شادی صرف ایک مرد اور ایک عورت کے درمیان زندگی گزارنے کا اقرار نامہ ہے۔

انسان ہر دور میں کسی نہ کسی ان دیکھے معبود کی عبادت کرتا رہا ہے، کبھی تو اپنے معبود کو پتھر یا لکڑی سے تراش کر اپنے سامنے رکھ لیا اور کبھی سورج چاند یا ستاروں کو اس کا پرتو قرار دے کر ان کی عبادت کرتے رہے، معبود کو سامنے رکھ کر عبادت کرنے کے مسئلہ کو علامہ اقبال نے خوب واضح کیا ہے۔

ذوق حضور در جہاں رسم صنم گری نہاد
عشق فریب می دہد جان امید وار را

چونکہ ابتدائی لوگوں کو معبود کی دہشت زیادہ ہوتی تھی اس لیے ترکیب یہ نکالی گئی کہ ساتھ رہنے اور ہمیشہ نباہ کرنے کا اقرار معبود کے سامنے کیا جائے، مذہبی پیشواؤں نے اس عمل میں خود کو بھی شامل کر لیا اور اس طرح شادی کا وعدہ معبود کے سامنے یا اس کے نام پر معبد کے پجاری کے ہاتھوں انجام پانے لگا، قبائلی تہذیب کی ابتداء سے لے کر آج بھی شادی خدا یا دیوتاؤں کو حاضر ناظر جان کر پجاریوں، پنڈتوں یا پادریوں کے ہاتھ سے مکمل ہوتی ہے۔

ارتقاء کے لحاظ سے انسان بھی ایک جانور ہے، بڑے جانور گھر بنا کر رہتے ہیں جس میں وہ اپنی مادہ اور بچوں کے ساتھ زندگی گزارتے ہیں، اگرچہ تعداد ازواج جانوروں میں بھی ہے لیکن ہر گروہ میں اس کی عملی شکل مختلف ہے، جیسے کہ ایک نر اور ایک مادہ ایک موسم اکٹھے گزارتے ہیں جب کہ دوسرے موسم کے آنے اور بچوں کے جوان ہونے کے بعد دونوں اپنے ساتھی تبدیل کر لیتے ہیں، دنیا کے اکثر مذہب میں دو بیویوں کا رواج نہیں، حالانکہ توریت مقدس میں تعداد ازدواج کا ذکر کثرت سے ملتا ہے اور کسی جگہ بھی اس عمل کی مذمت نہیں ملتی، انجیل مقدس میں بھی ایسا کوئی حکم موجود نہیں جس سے دوسری شادی کی ممانعت ہوتی ہو، یہی حال ہندو مذہب کا ہے بلکہ

بھگوان کہلوانے والے متعدد راجاؤں کی درجنوں رانیاں تھیں، اس کے باوجود پنڈت دوسری شادی کو جائز نہیں کہتے، اسلام پہلا ضابطہ حیات ہے جس نے تعداد ازدواج کی اجازت دی مگر شرطوں کے ساتھ، قرآن مجید نے اس بارے میں فرمایا۔

﴿فانكحوا ما طاب لكم من النساء مثنى وثلث وربع فان خفتم الا تعدلوا فواحدة﴾ (النساء)

''نکاح کرو ان عورتوں سے جو تمہیں پسند ہوں، جو کہ خواہ دو ہوں یا تین یا چار، اور اگر تم کو یہ اندیشہ ہو کہ تم ان کے درمیان انصاف نہ کرسکو گے تو پھر ایک ہی کافی ہے۔''

اس آیت کے اہم نکات میں پسند کی عورت سے شادی کرنے کے علاوہ تعدد ازدواج کی اجازت تو موجود ہے مگر اس صورت میں بیویوں کے درمیان ہر چیز برابر ہو گی اور کسی کو ترجیح نہیں دی جائے گی۔

بیویاں اگر ایک سے زیادہ رکھنی ہوں تو ان کے درمیان انصاف کی شرط کا عملی مظاہرہ ہمیں پیغمبر اسلام کی زندگی سے میسر آتا ہے۔

ہر بیوی کو یکساں معاش اور لباس مہیا ہوتا تھا۔

ہر بیوی کو باری مقرر تھی اور کسی کو عدم توجہ کی شکایت کا موقع نہ ملتا۔

سیر اور سفر کے موقعہ پر قرعہ ڈال کر ہم سفر ہونے والی بیوی کا انتخاب ہوتا تھا، جب حضور ﷺ زیادہ بیمار ہوتے اور ان کے لیے روزانہ گھر بدلنا ممکن نہ رہا تو انہوں نے حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کے گھر میں ایام علالت گزارنے کے لیے دوسری بیویوں سے باقاعدہ اجازت لی۔

جس طرح مرد کے لئے یہ ممکن ہے کہ وہ ایک بیوی کے ہوتے ہوئے دوسری بیوی لے آئے، اسی طرح قبائلی تہذیب میں یا ان علاقوں میں جہاں عورتوں کی قلت ہے یہ عورت ایک سے زائد خاوند رکھ سکتی تھی۔ پرانے زمانے کی یہ عادت آج بھی

بھارت کے جنوبی علاقوں ،تبت ،آسٹریلیا کے قبائل اورافریقہ میں پائی جاتی ہے،دوخاوندوں کا مسئلہ معاشی لحاظ سے مشکل ہے،کیونکہ ان کے درمیان اقبت اورحسد کے علاوہ اخراجات کی تقسیم،اولاد کی ربوبیت قسم کی ایسی الجھنیں پیدا ہوجاتی ہیں جن کو آسانی سے حل نہیں کیا جاسکتا،مشہور ہے کہ بھارتی پنجاب کے بعض دیہات میں کئی بھائیوں کی ایک ہی مشترکہ بیوی کا رواج موجود ہے،بھارتی ٹیلی ویژن نے دیہاتی زندگی کے بارے میں پچھلے سال ایک ڈرامہ نشر کیا تھا جس میں چچااور بھتیجا کی ایک ہی بیوی سے مشترکہ اولاد تھی اگر چہ یہ عادت ہر ملک اورمعاشرے میں اب پسندیدہ نہیں سمجھی جاتی مگر اس کے باوجود کسی مذہب نے اس کی صریح مذمت نہیں کی، بلکہ ہندوستان کی مشہور کہانیوں میں دوروپدی کا قصہ موجود ہے،جس کے پانچ پانڈوشوہر تھے،جبکہ اسلام پہلا معاشرہ ہے جس نے اسے واضح طور پر اورغیر فطری اورحرام قرار دیا ہے۔

## ہندو مذہب میں نکاح

ہندو مذہب کی الہامی کتابوں میں شادی کو ایک مقدس رشتہ قرار دیا گیا ہے،اس لیے شادی اگنی دیوتا کی پرتو یعنی مقدس آگ کے سامنے کی جاتی ہے،شادی سے پہلے پنڈت اس امر کا یقین کرتے ہیں کہ خاوند بیوی کے درمیان نہ صرف کہ خونی رشتہ کوئی نہ ہو بلکہ ایک ہی برادری میں بھی رشتہ کرنے کی ممانعت ہوتی ہے،اس کے بعد جوتشی اور پنڈت ان کی شادی کے نتائج کا زائچہ نکالنے کے بعد ایسا دن تلاش کرتے ہیں جس دن بیاہ کرنے سے ان کے قسمت پر اچھا اثر پڑے،سنا گیا ہے کہ مبارک دن او وقت نکالنے کا عمل یقینی نہیں ہوتا،جوتشی حضرات خاندانوں کی دلچسپی کے مطابق ان کی مرضی کا دن نکال دیتے ہیں سارے دن خدا کے ہیں اورکسی کو مبارک اورکسی کو نحش کہنا محض خوش فہمی ہے۔

مقررہ وقت شادی کا منڈپ کیلے کے درخت کے پتوں، پھلوں، اور ناریلوں سے سجایا جاتا ہے، پنڈت درمیان میں آگ جلا کر اشلوک اور منتر پڑھتے ہوئے گھی ڈالتا جاتا ہے، جب وہ اپنا ورد پورا کر لیتا ہے تو دولہا کی پگڑی کے ساتھ دلہن کا آنچل باندھ کر ان سے مقدس آگ کے گرد سات پھیرے لگوائے جاتے ہیں، اس دوران منتروں کے ساتھ ان پر خوشبوئیات چھڑکے جاتے ہیں۔

ان کی مذہبی عقائد کے مطابق یہ بیاہ مقدس آگ کے سامنے شاستروں کی برکت کے ساتھ جب پڑھ لیا گیا تو اسے دنیا کی کوئی طاقت نہیں توڑ سکتی۔

سوامی دیانند سرسوتی نے ''ستیارتھ پرکاش'' میں بیاہ کی گیارہ قسمیں قرار دی ہیں جن میں سے آگ کے گرد پھیرے لگانا ایک قسم ہے جب کہ اگر کوئی شخص کسی عورت کو زبردستی اٹھا کر لے جائے تو وہ بھی نکاح ہے جسے راکھش بواہ کا نام دیا گیا ہے، جیسے کہ پرتھوی راج راجہ جے چند کی بیٹی سنجوگتا کو زبردستی اٹھا کر لے گیا اور اسے نکاح ہی تصور کیا گیا، جنگل میں اگر کوئی اکیلی عورت مل جائے تو اس سے بغیر گواہ گندھرپ بواہ ہو جاتا ہے۔

اگرچہ ہندو مذہب میں شادی کو مستقل حیثیت حاصل ہے مگر اس میں عورت کو کسی قسم کا کوئی حق حاصل نہیں، شادی سے پہلے جہیز کے نام پر دلہا کو اپنی حیثیت سے بڑھ کر نقدی دیتے ہیں، لڑکے والے بڑھ چڑھ کر اتنے مطالبات کرتے ہیں کہ کم جہیز لانے والی لڑکیاں خودکشی پر مجبور ہو جاتی ہیں یا پھر وہ پہلی بہو کو ہلاک کر کے دوسری کی تلاش میں نکل پڑتے ہیں، بیوی اپنے خاوند کو بھگوان سمجھ کر اس کی پوجا کرتی ہے، اس سے پہلے کھانا کھانے کی اجازت نہیں اور اگر وہ مر جائے تو اسے منحوس قرار دیا جاتا ہے، خاوند کا دم نکلتے ہی اس کی چوڑیاں پتھر مار کر توڑ دی جاتی ہیں، مانگ سے سیندھور نکال لیا جاتا ہے، آرائش و زیبائش کا تمام سامان چھن جاتا ہے، اور رنگ دار یا ریشمی لباس پہننا ممنوع ہو جاتا ہے، اس کی زندگی اتنی اجیرن کر دی جاتی ہے کہ اسے موت کے

علاوہ کوئی راستہ نظر نہ آئے، اور اگر وہ عذاب کی زندگی گزارنے کی بجائے خاوند کے ساتھ چتا میں جل مرنا قبول کر لے تو معاملات آسان ہو جاتے ہیں، اسے پورے میک اپ اور عمدہ لباس کے ساتھ ناچتے گاتے شراب پلا کر آگ میں پھینک دیا جاتا رہا ہے، راجہ رام موہن رائے کی تحریک اور برطانوی وائسرائے لارڈ بیٹنگ نے ہندوستان سے ستی ہونے کی رسم ختم کی، مگر اکے دکے واقعات اب بھی سننے میں آجاتے ہیں۔

بیوہ کو نکاح کی ممانعت ہے، دوسرے بھی اس سے نکاح کا حوصلہ نہیں رکھتے، کیونکہ اس کا خاوند مر گیا اور وہ منحوس ہے۔

عورت پر ظلم، جلنے اور جلانے کے واقعات، نکاح بیوگان وغیرہ قسم کی سماجی پابندیوں کے خلاف اب ہندو عورتیں اپنے مذہب سے بغاوت کر رہی ہیں، انہوں نے بھارتی پارلیمنٹ سے ہندو کوڈ بل منظور کروایا ہے، جس کے مطابق جہیز مانگنا جرم ہو گیا ہے، مگر یہ سب کچھ ان کی اپنی مذہبی تعلیمات کے خلاف اور اسلام کے اصول مستعار لے کر کیا گیا ہے، اب ہندو عورت طلاق لے سکتی ہے۔

## سکھ مذہب میں شادی

حضرت بابا نانک ہندو ہونے کے باوجود اسلام سے متاثر تھے، انہوں نے گرنتھ صاحب کو قرآن مجید اور احادیث سے متاثر ہو کر لکھا اور متعدد شبد قرآن مجید کی آیات کا من وعن ترجمہ ہیں، انہوں نے شادی بیاہ میں سادگی کا پرچار کیا ہے لیکن تفصیلات نہیں دیں، چونکہ قوم ہمیشہ سے ہندوؤں سے زیادہ قریب تر رہی ہے، اس لیے شادی کا طریقہ بالکل وہی ہے جو ہندو مذہب میں ہے، البتہ نقد جہیز کا رواج نہیں، ابتدا میں شادی کا طریقہ یہ تھا کہ فریقین گوردوارہ میں منتھی کے سامنے بیٹھ جاتے تھے، وہ ایجاب وقبول کے بعد برکت کے لیے گرنتھ صاحب کے چند اشلوک پڑھ کر ان کے لیے دعائے خیر کر دیتا تھا۔ مگر اب وہ باقاعدہ لگن منڈپ سجاتے اور آگ کے گرد سات

پھیرے لگاتے ہیں۔

سکھ مذہب میں دوسری شادی اور طلاق پر کوئی پابندی نہیں، لیکن ان کے یہاں عام طور پر ایسا کرنے کا رواج نہیں۔

## پارسیوں میں شادی

پارسی مذہب کے باری ابراہیم زرتشت کے بارے میں اب یہ ثابت ہو چکا ہے کہ وہ حضرت ابراہیم علیہ السلام کے دین پر قائم تھے، بلکہ محدثین نے یہ ثابت کیا یا کرنے کی کوشش کی ہے کہ قرآن مجید میں جس ذوالقرنین کا ذکر ملتا ہے وہ زرتشت ہیں اور انہی نے شمال سے آ کر لوٹ مچانے والوں کو روکنے کے لیے لوہے کی دیوار بنائی تھی، اگرچہ مولانا حفظ الرحمان سیوہارویؒ کے خیال میں ذوالقرنین کوئی اور ہے لیکن پارسی مذہب پر اسلام کے غالب اثرات اب بھی موجود ہیں۔

شادی کے لیے نہ صرف کہ دونوں کی پسند ضروری ہے بلکہ کسی مشترکہ دوست کے گھر میں ان کو ایک یاد وملاقاتوں میں مل کر ایک دوسرے کو سمجھنے کا موقعہ ملتا ہے، لاہور کے ایک عالیشان گھر میں ایک نہایت معزز خاتون نے اس قسم کی ابتدائی ملاقاتوں کا انتظام کیا ہوا تھا، یہ خاتون ان کو سمجھنے کا موقعہ فراہم کرتی تھی، اس دوران ان کی اپنی گرہ سے خاطر مدارت کرتی تھی اور اگر ان کے درمیان کسی مسئلہ میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی تھی تو اسے سلجھانے میں اپنی ذاتی کوشش پورے خلوص سے شامل کر کے رشتہ کروا دیتی تھی۔

رشتہ طے ہونے کے بعد منگنی کی مختصر سی تقریب میں دونوں طرف کے لوگ شامل ہو کر شادی کی تاریخ طے کرتے ہیں، شادی والے دن ایک دعوت منعقد ہوتی ہے جس کا خرچ دونوں پارٹیاں مل کر ادا کرتی ہیں، وہاں پر مذہبی پیشوا ''دستور'' ان کا نکاح پڑھتا ہے، جس میں مقدس آیات کی تلاوت کے بعد ان کے لیے خیر و برکت کی دعا کی

جاتی ہے، پھر دولہا دلہن مختصر عرصہ کے لیے آتش کدہ میں عبادت کے لیے جاتے ہیں، مگر اس دوران دعوت جاری رہتی ہے، تھوڑی دیر جوڑا دوبارہ آ کر ان میں شامل ہو جاتا ہے، اور مبارک وصول کر کے نئی زندگی شروع کر دیتا ہے، خاوند کو دوسری شادی کی اجازت نہیں ہے، لیکن طلاق ہو سکتی ہے، حیرت کی بات ہے کہ لاہور کی پارسی برادری میں کبھی بھی طلاق نہیں سنی گئی۔

## عیسائی مذہب میں شادی اور رہبانیت

کتاب مقدس میں شادی کا ذکر ۲۱ مقامات پر آیا ہے جن میں سے ۳ جگہیں انجیل مقدس میں ہیں اور لفظ نکاح صرف ایک مرتبہ مذکور ہے، ان تمام جگہوں پر شادی کا تذکرہ صرف دعوت اور جشن کے بیان میں ملتا ہے، جب کہ شادی کی ترکیب یا تفصیل کا بیان کہیں بھی نہیں، حضرت عیسی علیہ السلام نے خود شادی نہ کی تھی ان کے عہد مبارک میں کسی حواری کی شادی بھی نہ ہوئی، اس لیے حقیقت یہ ہے کہ عیسائی مذہب میں نکاح یا شادی کی کوئی ترکیب مذکور نہیں، بلکہ سچے عیسائی تو حضرت مسیح کی سنت پر عمل کرتے ہوئے عمر بھر کنوارے رہ کر رہبانیت اختیار کرتے ہیں، حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی سوانح کے باب میں قرآن مجید رہبانیت کی مکمل نفی کرتا ہے۔

﴿وجعلنا في قلوب الذين اتبعوه رافة ورحمة ورهبانية ابتدعوها ما كتبنها عليهم﴾ (الحدید:۲۷)

”ہم نے اس کو ماننے والوں کے دلوں میں مہر و محبت کے ساتھ اپنی رحمت کو شامل کیا ہے، مگر ترک دنیا ہم نے ہر گز نہیں بتائی بلکہ ان کی یہ اپنی ایجاد ہے۔“

انجیل مقدس میں کسی جگہ ترک دنیا اور گوشہ نشینی یا رہبانیت کا کوئی ذکر نہیں، بلکہ قرآن مجید کے ارشاد کے مطابق اسے حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے بعد بہت بعد لوگوں نے شروع کیا، کہا جاتا ہے کہ ترک دنیا کا رواج سینٹ پال کی ایجاد ہے، اصولی طور پر

سینٹ پال کو کوئی ایسی بات کہنے کا حق حاصل نہ تھا، جو حضرت مسیح نے خو نہ کہی ہو، ترک دنیا کرنے والے راہب اور راہبائیں گرجوں سے ملحق ہوسٹلوں میں رہتے ہیں، ان کو دنیاوی معاملات آرائش وزیبائش سے نفرت سکھائی جاتی ہے، عورتوں کے سر مونڈ دیئے جاتے ہیں، یہ لوگ سالوں جسم کو صاف نہیں کرتے، ایسے ایسے راہب بھی گذرے ہیں جنھوں نے بیس بیس سال تک غسل نہ کیا، ان کے جسم سے اٹھنے والی بدبو کو دور کرنے کے لیے یوڈی کولون ایجاد ہوئی ہے۔

ترک دنیا کرنے والے راہب شادی نہیں کرتے جب یہ شادی نہیں کرتے تو پھر ان کے ذہنی اقدار کا کیا حال ہوتا ہے، ہم اس پر بحث نہیں کرتے مگر جنس انسان کی بنیادی جبلتوں میں سے ہے، برطانوی مفکر تحفظ ذات کی خواہشات کی تکمیل کو شادی کا نام دیتے ہیں، اگر کوئی شخص شادی نہیں کرتا تو وہ تحفظ ذات کی اہمیت چھوڑ دیتا ہے اور اس کے نتیجہ میں اس کے ذہن کردار اور عمل میں جو تبدیلیاں آتی ہیں، وہ اس کے ذہن کے بیمار اور کردار کو ہمیشہ کے لیے داغ دار کر دیتی ہیں، تندرست رہنے کے لیے شادی ضروری ہے۔

اسلام جنگوں کے دوران ایک پر فضا مقام سے گذرتے ہوئے صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کی ایک جماعت نے اجازت چاہی کے وہ بقایا زندگی اسی جگہ یاد خدا میں گزار دیں تو حضور اکرم ﷺ نے ان کو منع کیا کہ اسلام ترک دنیا نہیں سکھاتا، ہم لوگ معاشرہ میں رہ کر بھر پور زندگی گذاریں گے اور لوگوں کو بھی سکھائیں گے کہ خوشگوار سماجی زندگی کیونکر گذاری جاسکتی ہے۔

چونکہ رہبانیت فطرت اور انسان کے حیاتیاتی تقاضوں کے خلاف ہے اس لیے وہ تاریخ کے کسی بھی دور میں کامیاب نہیں ہوسکی بلکہ عیسائیوں میں بھی یہ رواج صرف رومن کیتھولک عقیدہ کے لوگوں تک محدود ہے، کینیڈا کا ماہر امراض ولیم بائیڈ اپنی کتاب الامراض میں لکھتا ہے۔

”رات کو گرجوں سے آہ فغاں کی جو آوازیں آتی ہیں وہ مناجات یا دعا کی سلسلہ میں نہیں ہوتیں بلکہ یہ ان پادریوں کی چیخیں ہوتی ہیں جو ہڈیوں میں جنسی بیماریوں کی وجہ سے درد سے بے حال ہوتے ہیں۔“

شادی کی عام ترکیب میں شادی کرنے والے گرجا میں منبر کے متصل پادری کے سامنے کھڑے ہو جاتے ہیں وہ کتاب مقدس کی چند آیات بطور برکت پڑھ کر ان سے سوال کرتا ہے کہ:

”تم فلاں ولد فلاں وعدہ کرتے ہو کہ تندرستی اور بیماری، غربت اور امارات، خوشی اور غمی کی ہر حالت میں اس عورت......کو اپنی بیوی قبول کرتے ہو؟

جب مرد تین مرتبہ اقرار کر لیتا ہے تو اسی قسم کا سوال لڑکی سے تین بار کیا جاتا ہے جس کے بعد پادری یہ اعلان کرتا ہے۔

”میں خدا اور اس کے فرزند اور روح القدس کے نام پر تم کو زن اور شوہر قرار دیتا ہوں اور اب تمہیں اس پاک اور مقدس رشتہ سے صرف موت ہی جدا کر سکتی ہے۔“

اس مرحلہ پر مرد اور عورت ایک دوسرے کو انگوٹھی پہناتے ہیں، چرچ آف انگلینڈ کے رواج کے مطابق نکاح پڑھنے سے پہلے پادری تین مرتبہ اعلان کرتا ہے کہ اگر کسی کو ان کے نکاح پر اعتراض ہو تو وہ اب بولے ورنہ آئندہ خاموش رہے۔

تمام متمدن عیسائی ممالک میں پادری کا پڑھایا ہوا نکاح اس وقت تک مکمل نہیں ہوتا جب تک کہ اسے رجسٹرار کے پاس درج کروا کر شادی کا سرٹیفیکٹ نہ حاصل کیا جائے، لوگ اب دو مرتبہ کے جھنجھٹ میں پڑنے کی بجائے براہ راست نکاح رجسٹرار کے پاس چلے جاتے ہیں، اس باب میں بحری جہازوں کے کپتان اور فوجوں کے کمانڈر بھی نکاح خوانی کا اختیار رکھتے ہیں، یہ صورت حال واضح کرتی ہے، کہ مسلمانوں سے شادی کا طریقہ مستعار لے کر اس میں اپنی دانست کے مطابق تبدیلیاں

کرنے کے باوجود لوگ نکاح کے لیے دینی پیشوا کے پاس جانے سے احتراز کر رہے ہیں۔

عیسائی رواج کے مطابق تعدادِ ازدواج ناجائز ہے، وہ نکاح جو مقدس منبر کے زیرِ سایہ خداوند اس کے فرزند اور روح القدس کے نام پر پڑھا گیا، طلاق سے ٹوٹ نہیں سکتا، لیکن پوپ اگر چاہے تو زمین پر مسیح کا نائب ہونے کی حیثیت سے کسی کو طلاق اور دوسری شادی کی اجازت دے سکتا ہے، انگلستان کے شاہ ہنری ہشتم نے جب اپنی پہلی بیوی کو طلاق دینے یا کسی اور سے شادی کی اجازت طلب کی تو اس نے انکار کر دیا، چنانچہ اس نے پاپا روم سے مذہبی رشتہ توڑ کر انگلستان کے آرچ بشپ آف کنٹر بری کو مسیح کا نائب مقرر کر دیا جس نے دوسری شادی کی اجازت دے دی، اور پھر وہ شادیاں کرتا ہی رہا۔

انگلستان کے شاہ ایڈورڈ ہشتم نے ایک مطلقہ خاتون مسز والس سمپسن سے شادی کرنی چاہی تو برطانوی پارلیمنٹ کی جانب سے وزیراعظم نے اعتراض کیا کہ عیسائی مذہب میں چونکہ طلاق کی اجازت نہیں، اس لیے مسز سمپسن آج بھی مسٹر سمپسن کی بیوی اور بادشاہ کسی دوسرے کی بیوی سے شرعی طور پر نکاح نہیں کر سکتا، چونکہ بادشاہ اپنے القابات کے لحاظ سے Defender Of The Faith بھی ہے، اس لیے اس کا کوئی عمل مسیحی تعلیمات کے خلاف نہیں ہو سکتا، البتہ بادشاہ اگر چاہے تو اس عورت کو بطور داشتہ گھر ڈال سکتا ہے، جس پر کسی کو اعتراض نہ ہوگا، اقتدار پر عشق غالب آتا، اس نے تخت چھوڑ کر اس مطلقہ سے شادی کر لی، اس ایک واقعہ کے علاوہ انگلستان اور امریکہ میں نصف سے زیادہ شادیاں طلاق پر منتج ہوتی ہیں، مطلقہ مرد اور عورتیں روزانہ شادیاں کرتے ہیں اور چرچ نے ان کے خلاف کبھی آواز نہیں اٹھائی بلکہ کسی پادری نے کبھی مطلقہ مرد یا عورت کے نکاح سے انکار نہیں کیا، اگر طلاق جائز نہیں تو پھر

دوسرا نکاح مسیحی عقائید کی رو سے حرام ہے، لیکن وہ بھی مجبور ہیں کہ ان کے مذہب نے انہیں مشکل میں ڈال دیا اور لوگ حلال اور حرام کے پورے مسئلہ سے منکر ہو گئے ہیں۔

## شادی کا جدید انداز

سکنڈے نیویا کے ممالک کو جنسی آزادی یا بے راہ روی میں بڑی شہرت حاصل ہے فحش فلموں اور اسقاط حمل پر یہاں کوئی پابندی نہیں اس لیے یہ لوگ اکثر بری باتوں کے پیش رو ہوتے ہیں۔

سویڈن کے پڑھے لکھے طبقے میں شادی کی ایک نئی قسم شروع ہوئی ہے، اس شادی کی ترکیب یہ ہے کہ ایک مرد اور عورت ایک دوسرے کو پسند کرنے کے بعد اکٹھا رہنے کا فیصلہ کرتے ہیں اس فیصلہ کے بعد وہ کسی گرجا میں جاتے ہیں اور نہ ہی رجسٹرار کے دفتر میں ان کی شادی کا اندراج ہوتا ہے۔

جن کے پاس ذرائع ہیں وہ اپنی اس ''ضمیری شادی'' کا اخبار میں اعلان چھپوا دیتے ہیں یا دوستوں کی دعوت کر دیتے ہیں۔

اس قسم کی شادی کو اب قانونی تحفظ بھی حاصل ہو گیا ہے، اگر کوئی جوڑا لگاتار دو سال تک اکٹھا رہے تو ان کی شادی کو قانوناً تسلیم کر لیا جاتا ہے، ان کی اولاد کو قانونی طور پر وراثت کا حقدار قرار دیا جاتا ہے۔

ٹینس کے عالمی چیمپئن کے ساتھ ایک لڑکی مدت سے رہائش پذیر تھی، اسی دوران اسے عالمی شہرت ملی تو لوگ اس کے گھر بار کے بارے میں معلومات چھاپنے لگے اور معلوم ہوا کہ اس کی شریک رہائش لڑکی اب امید سے ہے، لوگوں کے اصرار کے بعد اس نے بچی کی پیدائش کے بعد شادی کر لی۔ یونان کے وزیر اعظم کی عمر ۶۵ سال سے زائد ہے وہ ایک ۳۰ سالہ لڑکی کو ہمیشہ اپنے ساتھ رکھتے ہیں، حالانکہ ان کی اچھی بھلی بیوی موجود ہے، چونکہ یونان کے قدیم کلیسا کے رواج کے مطابق وہ ایک بیوی کی موجودگی میں نہ تو

دوسری شادی کر سکتے ہیں اور نہ ہی پہلی بیوی کو طلاق دے سکتے ہیں، اس لیے وہ کسی باقاعدہ شادی کے بغیر ایک عورت کو ساتھ رکھتے ہیں اور اخبارات میں ان کی تصویروں کے نیچے وزیراعظم یونان اور ان کی گرل فرینڈ'' لکھا ہوا ہوتا ہے۔ اٹلی کا آمر مسولینی اپنی بیوی کے ہوتے ہوئے پٹا کی نامی ایک لڑکی رکھتا تھا۔

جب اسے سزائے موت ہوئی تو یہ لڑکی بے چاری محض اس کی داشتہ ہونے کے جرم میں گولیاں مار کر ہلاک کردی گئی، یورپ کے بعد اب امریکہ میں باقاعدہ نکاح کو پسندیدگی کی نظر سے نہیں دیکھا جارہا، حالانکہ ایسی زندگی عیسائی مذہب کی رو سے بھی ناجائز ہے۔

باقاعدہ نکاح اور اس کے اندراج کا سب سے بڑا فائدہ عورت کو ہوتا ہے کیونکہ شادی کے کچھ عرصہ بعد جسمانی تبدیلیوں اور زچگیوں کے نتیجہ میں اس کی جسمانی ہیت خراب ہو جاتی ہے، جسمانی ہیت کی خرابی عمر کی زیادتی اور بچوں کی موجودگی کی وجہ سے اسے بعد میں کوئی اور اچھا آدمی آسانی سے مل نہ سکے گا، اگر اس نے باقاعدہ نکاح کروایا ہوتا تو اس کے بچوں کی کفالت اور اس کی اپنی نگہداشت شوہر کی قانونی ذمہ داریاں تھیں، یہ درست ہے کہ سویڈن اور بعض دوسرے ممالک میں ساتھ رہنا شادی کے مترادف سمجھا جاتا ہے، لیکن آپ میں تحریری اقرار نامہ یا نکاح نامہ نہ ہونے کی وجہ سے عدالت میں بہت سی چیزوں کا بار ثبوت مدعیہ کے ذمہ ہوگا اور شوہر کے لیے فرار کی آسان ترین صورت تاریخ کی گڑبڑ یا عذر پیش کرنا ہو سکتا ہے، کہ یہ میرے گھر میں بطور کرایہ دار رہی اور ادھر ادھر گھومتی رہی اس لیے کفالت کی ذمہ داری نہیں لے سکتا۔

نکاح نامہ عورت کے اپنے مفاد میں ہے، مگر اس کے باوجود خواتین اپنی زندگی داؤ پر لگا رہی ہیں، پوچھنے پر معلوم ہوا کہ مغربی معاشرہ میں طلاق کا مسئلہ بڑا مشکل ہے، اس لیے نکاح کو باقاعدہ بنانے کے بعد اگر گڑبڑ ہو جائے تو عدالتی کاروائی کے اخراجات کے ساتھ وکیلوں کے معاوضے جاسوسوں کے اخراجات کے بعد کردار کشی کی

مصیبت سے بہتر یہ ہے کہ نکاح نہ کیا جائے۔

چونکہ نکاح اور طلاق کے طریقے جدید معاشرتی تقاضوں کے مطابق نہیں اس لیے لوگ مذہب سے دل برداشتہ ہو رہے ہیں، امریکہ میں زیادہ تر نکاح گرجوں کی بجائے عدالتوں یا دوسرے غیر مذہبی اداروں میں پڑھے جاتے ہیں۔

## اسلام میں شادی اور طلاق کا نظام

عالمی مذاہب میں شادی کے اسلوب کے ذکر سے یہ بات واضح ہوگئی کہ ان میں سے کوئی بھی طریقہ معاشرے کے تقاضوں کے مطابق نہیں، اس لیے لوگ شادی کرنے کے لیے اپنے مذہب کے طریقوں سے بدکنے لگے ہیں، اسلام نے انسانی زندگی کے اسلوب اور وقت کی ضروریات کا ایسا لحاظ رکھا ہے کہ یہ ہر دور اور ہر ملک میں پورا اترتا ہے۔

سب سے پہلا مسئلہ پہلے مذاہب پر غلط عمل کرنے والوں کی رہبانیت کی بدعت کا رد ہے، ہندو مذہب کے برہمچاری، بدھ کے بھکشو، سادھو جیسی اور عیسائی راہب چونکہ شادی نہیں کرتے اس لیے نبی کریم ﷺ نے سب سے پہلے نکاح کی اہمیت واضح فرمائی۔

سمرۃ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں:

﴿ان النبی صلی اللّٰہ علیہ وسلم نهى عن التبتل وقرا قتادة ولقد ارسلنا رسلا من قبلک ،وجعلنا لهم ازواجا وذرية﴾

”نبی کریم ﷺ نے تجرد اختیار کرنے سے منع فرمایا، اس روایت کو بیان کرنے والے قتادہ رضی اللہ عنہ نے اضافہ کیا ہے کہ قرآن مجید میں بھی آتا ہے کہ ہم نے تم سے پہلے بھی رسول بھیجے ہیں جن کی بیویاں بھی تھیں اور اولاد بھی۔“

اس روایت میں انہوں نے اپنی گرامی رائے کا اظہار فرماتے ہوئے قرآن مجید

سے اضافی حوالہ بھی شامل کر دیا کہ جب خدا کے سب نبی شادی کرتے اور صاحب اولاد تھے تو تم ان کی اس سنت سے کیوں روگردانی کرتے ہو؟

حضرت انسؓ روایت کرتے ہیں کہ صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین آپس میں گفتگو کر رہے تھے کہ ایک نے کہا کہ میں نے کبھی نکاح نہیں کروں گا دوسرے نے کہا کہ ہمیشہ نماز پڑھتا رہوں گا اور نیند کے قریب نہ جاؤں گا، کسی نے کہا کہ میں زندگی بھر روزے رکھتا رہوں گا۔

ان باتوں کی خبر رسول اللہ ﷺ کو ہوئی تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ کیا بات ہے کہ لوگوں میں اس قسم کی باتیں ہو رہی ہیں میں روزے بھی رکھتا ہوں اور چھوڑ دیتا ہوں، نماز بھی پڑھتا ہوں اور سو بھی جاتا ہوں اور نکاح بھی کرتا ہوں، یاد رکھو جو کوئی میری سنت سے روگردانی کرتا ہے وہ مجھ سے نہیں۔ (بخاری و مسلم)

صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین میں جن صاحبوں کی شادی نہ ہوئی تھی ان کو مجبور کیا گیا وہ شادی کریں بلکہ یہاں تک فرمایا گیا کہ شادی کے بغیر ایمان مکمل نہیں ہوتا۔

حضرت جابرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

﴿اذ خطب احدکم الی المرأة فان استطاع ان ینظر منها الی مایدعوه الی نکاحها فلیفعل﴾ (ابوداؤد)

”جب کوئی کسی عورت کو نکاح کا پیغام دے تو اسے دیکھ لے جو کہ اس کو نکاح کی جانب لا دے۔“

اس کے علاوہ حضرت ابو ہریرہؓ کی ایک روایت میں جو مسلم اور نسائی نے بیان کی ہے، ایک شخص انصاری عورت سے شادی کر رہا تھا تو اسے مشورہ دیا گیا کہ وہ پہلے اسے دیکھ لے کیونکہ انصار کی عورتوں میں نقص ہوتا ہے، اسی مضمون کی ایک روایت حضرت مغیرہ سے ترمذی اور نسائی نے بیان کی ہے، جس میں ایک شخص کو نصیحت فرمائی گئی کہ وہ

نکاح سے پہلے لڑکی کو دیکھ لے کیونکہ ایسا کرنا ان کے درمیان الفت کا باعث ہوگا۔

شادی سے پہلے مرد اور عورت کا ایک دوسرے کو دیکھنا صرف ان حالات میں مفید ہوسکتا ہے جب جنس مخالف کے ساتھ ان کے اپنے تعلقات اور واقفیت کا کوئی سلسلہ موجود نہ ہو، مغربی معاشرہ میں ہر عورت کے جاننے والے مردوں کی تعداد خاصی معقول ہوتی ہے، اور اسی طرح مردوں کی جان پہچان بھی خواتین کے حلقہ میں محدود نہیں ہوتی، عام حالات میں ان کی پسند بڑی اچھی ہوگی، کیونکہ وہ اپنے مستقل کے رفیق کے انداز اطوار رہن سہن اور ذہنی رجحان سے واقف ہوتے ہیں، ایسے میں ان کے لیے ایک دوسرے کے ساتھ نباہ کرلینا آسان ہونا چاہیے، لیکن حقیقت حال میں ایسا ہرگز نہیں ہوتا، شادی تھوڑے دن کے بعد ہی ان کو ایک دوسرے میں ناقابل قبول غلطیاں نظر آنے لگتی ہیں، دونوں کے لیے سابقہ ملاقاتوں کا ذکر طعنہ کی شکل اختیار کرنے کے علاوہ عدم توجہ اور بے وفائی کی الزامات پیدا ہونے لگتے ہیں اور یوں تقریباً پچاس فیصد شادیاں طلاق پر منتج ہوتی ہیں، اور جن کی طلاق نہیں ہوتی وہ ایک گھر میں اجنبی کی زندگی گزارتے ہیں، اچھی طرح دیکھ بھال میل جول اور طبیعتوں کو جان کر کی جانے والی شادیوں میں کامیاب ہونے والی تعداد ۲۵ فیصدی سے زیادہ نہیں ہوتی۔

اپنے ہونے والے ساتھی کو دیکھ لینا اچھی بات ہے، لیکن یہ اس صورت میں مفید ہوگا جب وہ ایک ایسے معاشرے میں رہتے ہوں جہاں عورتوں کے تعلقات دوسرے مردوں کے ساتھ یا مردوں کے غیر عورتوں کے ساتھ نہ ہوتے ہوں اسلام کا طریقہ اسی صحت میں مفید ہے جب آپ اسلامی معاشرے میں رہ کر انتخاب کریں اور غیر محرم مرد یا عورت کسی کی زندگی میں داخل نہ ہو۔

نکاح میں عورت کی رضامندی کو اسلام میں اتنی اہمیت حاصل ہے کہ اس کا باپ بھی اس کی مرضی کے بغیر نکاح نہیں کرسکتا، نکاح کے موقعہ پر یہ ضروری ہے کہ لڑکی کی رضامندی پوچھی جائے، اگر ایسا نہ کیا جائے تو نکاح فسخ ہوجائے گا، البتہ لڑکیوں کی

روایتی شرم وحیا کے پیش نظر ارشاد نبوی ﷺ ہے:

''اس کی خاموشی کو رضا مندی سمجھا جائے۔''

اس سلسلے کا عملی مظاہرہ یوں ہوا۔ رسول اللہ ﷺ جب اپنی بیٹیوں میں سے کسی کا نکاح کرنے کا ارادہ کرتے تو آپ ﷺ پردے کے پیچھے جا کر اس سے مخاطب ہو کر فرماتے کہ فلاں فلاں شخص تمہارا رشتہ طلب کر رہا ہے، اگر وہ پردہ کو ہلا دیتیں تو آپ ﷺ نکاح نہ کرتے، الواضحہ نے اس میں اضافہ کیا ہے کہ اگر وہ انگلی سے کھٹکا کرتیں تو بھی نکاح نہ کیا جاتا، اگر وہ خاموش رہتیں تو نکاح کر دیا جاتا۔ (منصف عبدالرزاق)

اس کے مقابلے میں اگر عورت کسی مرحلہ پر یہ اظہار کرے کہ نکاح میں اس کی رضا مندی نہ تھی اس سے پوچھا نہ گیا تو نکاح منسوخ ہو جاتا ہے۔

حضرت عبداللہ بریدہؓ روایت کرتے ہیں کہ ''نبی کریم ﷺ کے پاس ایک کنواری لڑکی حاضر ہوئی، اس نے کہا: یا رسول اللہ ﷺ! میرے باپ نے میرا نکاح اپنے بھتیجے سے کر دیا ہے اور مجھ سے مشورہ نہیں کیا، مجھے اپنے معاملے میں کچھ اختیار ہے؟

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، تجھے اختیار ہے اس لڑکی نے کہا کہ میں اپنے باپ کی بات کو مسترد کرنا نہیں چاہتی، لیکن میں عورتوں کو یہ بتا دینا چاہتی تھی کہ انہیں اپنے بارے میں اختیار ہے یا نہیں۔''

اسی طرح ایک روایت یحییٰ بن ابن کثیر نے دی ہے جس میں رضا مندی پوچھے بغیر ایک کنواری اور ایک بیوہ کا نکاح منسوخ فرما دیا۔

## اسلام میں نکاح کی تیاری اور عمل

حضرت محمد بن حاطبؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

﴿فصل مابین الحلال والحرام الدف والصوت﴾ (ترمذی، نسائی)

''حلال و حرام کے درمیان فرق صرف آواز اور ڈھولک ہے۔''

شادی کے موقعہ پر ڈھولک بجانا اور غنا اسلام کے بنیادی احکام میں سے ہیں اس زمانہ کی ڈھولک میں پردہ ایک طرف لگا ہوتا تھا، جسے دف کہتے تھے، اس بات کو حضرت عائشہ صدیقہؓ مزید واضاحت کے ساتھ یوں بیان فرماتی ہیں:

﴿قال رسول اللّٰہ صلی اللّٰہ علیہ وسلم اعلنوا ھذا النکاح وجعلوہ فی المساجد واضربوا علیہ بالدفوف﴾ (ترمذی)

''رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ نکاح کا اعلان کرو (یعنی لوگوں میں مشہور کرو) اس کو مسجدوں میں پڑھو اور اس موقعہ پر بہت سے ڈھول بجاؤ۔''

اس ارشاد گرامی میں ایک ڈھول کی بجائے ان کے لیے جمع کا صیغہ استعمال کیا گیا ہے یعنی کئی ڈھول بجائے جائیں، مجمع عام میں پڑھا گیا نکاح جس کے ساتھ ڈھول بھی بجیں سب کے علم میں ہوگا۔

اور جب اتنے سارے لوگوں کے سامنے ایک اقرار عمل میں آئے گا تو اس سے مکرنا اور تعلق توڑنا آسان کام نہ ہوگا۔

نکاح کی مجلس میں لڑکی کی رضامندی معلوم ہو جانے کے بعد پڑھنے والا نکاح کا خطبہ پڑھتا ہے، جس میں خدا تعالیٰ کی حمد و ثنا اور اس کی توحید کے اقرار کے بعد قرآن مجید کی وہ آیات پڑھ کر سنائی جاتی ہیں جن میں مردوں کو عورتوں کے ساتھ نیک سلوک، اچھے برتاؤ کی نصیحت کے بعد اور رسول اللہ ﷺ کی پیروی کے فوائد سے استفادہ کرنے کی تلقین ہوتی ہے، پھر دولہا سے تین مرتبہ قبولیت کا اقرار لینے کے بعد تمام حاضرین مجلس ان کی خوشگوار ازدواجی زندگی کے لئے دعا کرتے ہیں، ان شرعی امور کو سرانجام دینے کے بعد مٹھائی، کھجوریں یا چاکلیٹ تقسیم ہوتے ہیں۔

اسلام میں شادی کے کھانے کا کوئی تصور نہیں، لڑکی والے اپنی بیٹی کا نیا گھر شروع کرنے کے موقع پر اگر کوئی ابتدائی امداد دینا چاہیں تو وہ جائز ہے، ایسے

موقعہ پر نبی کریم ﷺ نے اپنی بیٹی فاطمہ رضی اللہ عنہا کو جو جہیز دیا وہ ایک مثالی تحفہ ہے، اس میں ہر چیز گھر میں روزمرہ ضرورت کی تھی جیسے چکی، مشکیزہ، اس کے علاوہ دولہا کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ دلہن کو کوئی نقد رقم یا تحفہ اس موقعہ پر دے۔ حضرت علی رضی اللہ عنہ کے پاس چونکہ زرنقد نہ تھا، اس لیے انہوں نے اپنی زرہ بیگم کو شادی کے تحفہ میں دے دی، حضرت عبدالرحمان بن عوفؓ امیر آدمی تھے انہوں نے کھجور کی گٹھلی کے وزن کے برابر سونا دیا، ایک اور صاحب جن کے پاس دنیاوی مال ومتاع میں کچھ بھی نہ تھا کہ دلہن کا مہر قرآن مجید کی تعلیم قرار پایا۔

کیونکہ اسلام میں تعلیم کی اہمیت ہمیشہ سے زرنقد سے بھی زیادہ اہم ہے جنگ بدر میں اسیران جنگ کے لیے فدیہ مقرر تھا، لیکن جو زرنقد نہ رکھتے ہوں وہ بچوں کو تعلیم دے دیں تو یہ بھی زرنقد ہی سمجھا گیا۔

نکاح کے بعد سب سے اہم تقریب یا مسنون دعوت ولیمہ ہے نبی کریم ﷺ نے حضرت صفیہؓ کے ولیمہ میں لوگوں کی پنیر، گھی اور کھجور سے حلوہ بنا کر تواضع کی اسے حلوہ حیس کہتے ہیں، حضرت زینبؓ کے ولیمہ میں کھانا کھلایا گیا، حضرت عبدالرحمٰن بن عوفؓ کو ہدایت فرمائی گئی کہ ولیمہ وہ ضرور کریں خواہ ایک بکری پکالیں، فتح مکہ کے موقع پر وہاں کے آئندہ گورنر ابن ابی اسیدؓ کی دعوت ولیمہ میں حضور اکرم ﷺ خود شریک ہوئے اور آپ ﷺ کی خدمت میں دلہن نے پہلے کھجوروں کا پانی پیش کیا اور پھر کھانا حاضر کیا۔

## عورت کے حقوق

ہر مرد کے لیے لازم ہے کہ وہ اپنی بیوی کو اچھا کھلائے پلائے، اس ضمن میں حضرت عائشہؓ کے پاس چند خواتین کی شکایت کا تذکرہ بڑا دلچسپ ہے خواتین اجڑے چہروں اور پھٹے پرانے لباس میں آئیں اور کہا کہ ہمارے خاوند ہمہ وقت تمہارے میاں کے پاس حاضر رہتے ہیں، ان کو اپنے معاشی مسائل اور نمازوں سے اتنی فرصت ہی

نہیں کہ ہم پر توجہ دے سکیں، ان کی اس شکایت کا جب نبی کریم ﷺ کو علم ہوا تو آپ ﷺ نے ایک خصوصی خطبہ میں لوگوں کو اپنی بیویوں کے حقوق اور ان کی ذمہ داریوں کی طرف متوجہ کیا، جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہی عورتیں چند دنوں بعد آئیں تو اچھے لباس کے علاوہ زیورات سے آراستہ تھیں، انہوں نے حضرت عائشہؓ کا شکریہ ادا کیا اور مشکوری کے اظہار میں ان کے ہاتھوں میں چاندی کے کنگن ڈالے گئے۔

بیویوں کے ساتھ حسن سلوک کے بارے میں ان کی تاکیدوں کا یہ عالم تھا کہ ان کی آخری وصیت بھی اسی موضوع پر تھی، حضرت عمرؓ نے ایک مرتبہ شکایت کی کہ ہم لوگ بیویوں کو ڈنڈے کے زور سے سیدھا رکھتے تھے، اب آپ ﷺ کے احکام کے بعد میری بیوی کو اتنی جرأت ہوئی ہے کہ وہ مجھ سے مطالبات کرنے لگی ہے، کسی مرد کو بدچلنی کے علاوہ کسی بھی صورت میں عورت کو مار پیٹ کی اجازت نہیں۔ خواتین جب بھی شکایت لے کر آتی تھیں تو ان کو پوری توجہ دی جاتی تھی، بلکہ جدید نفسیات کے مطابق کہا جاسکتا ہے کہ حضور اکرم ﷺ نہ صرف صحیح معنوں میں Marriage Councilling کرتے تھے، بلکہ آئندہ نسلوں کے لیے بھی ہدایت صادر ہوتی تھیں جن کی روشنی میں خوشگوار ازدواجی زندگی ایک یقینی امر ہو جاتا تھا۔

ایک عورت نے شادی کے مختلف اشخاص کے بارے، میں مشورہ پوچھا تو فرمایا: ابوجہم تو اپنے کاندھے سے لاٹھی نیچے رکھتا ہی نہیں اور معاویہ قلاش آدمی ہے، اس لیے تم اسامہ بن زیدؓ سے نکاح کر لو۔ (بحوالہ قضیۃ الرسول)

اسلام دنیا کا وہ پہلا نظام حیات ہے جس نے عورت کو اپنی مرضی کرنے کی اجازت دی اور اسے خاوند کی جائیداد کا باقاعدہ حصہ دار بنایا، خاوند کے مرنے کے بعد اولاد والی عورت کا آٹھواں حصہ پہلے نکالا جائے اور بقایا اولاد میں تقسیم ہو جب کہ بے اولاد عورت چوتھائی کی حصہ دار ہے۔

# اسلام میں طلاق

نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ خدا نے جن چیزوں کو جائز قرار دیا ہے، ان میں طلاق ایک ایسا کام ہے جس پر عمل سے خدا کو خوشی نہیں ہوتی، جو شخص خاوند اور بیوی کے درمیان مناخرت پیدا کرنے میں کوئی کردار رکھے وہ لعنتی ہے، بلکہ یہاں تک فرمادیا کہ دونوں کے درمیان صلح کروانے کے لیے جھوٹ بولنا بھی جائز ہے۔

خاوند بیوی کے فرائض، ذمہ داریوں اور حقوق کے تعین کے بعد اور ان کو آوارگی اور بدچلنی سے روکنے کی ہدایات کے بعد اس امر کے وسیع امکانات ہیں کہ ان کے درمیان مستقل نوعیت کا کوئی جھگڑا نہ ہوگا، ہر مسلمان پر یہ فرض ہے کہ وہ زن وشوہر کے جھگڑے میں مصالحت کی کوشش کرے اور اس جھگڑے کو ہوا دینے والا دین محمدی سے خارج ہوسکتا ہے۔

قرآن مجید نے طلاق کے لیے متعدد شرائط مقرر کی ہیں جن میں سے اہم ترین یہ ہے کہ خاوند طلاق دے کر ایک ماہ انتظار کرے پھر دوسری طلاق دے، اور اسی طرح وقفہ کے بعد تیسری طلاق دے، اس وقفہ کا مقصد یہ ہے کہ اگر فوری اشتعال غلط فہمی کی وجہ سے ہوئی بات ہوگئی ہو تو اس پر ٹھنڈے دل سے غور کرنے کا موقعہ مل جائے۔ البقرہ، النساء، الاحزاب، النور کی سورتوں میں اس سلسلہ میں اہم احکامات مذکور ہیں جن کا خلاصہ یہ ہے:

”طلاق وقفوں سے دی جائے، اور یہ وقفہ ایام ماہواری سے متعین کیا جائے اگر ماہورای نہ آرہی ہو یعنی بیوی کو حمل ہو تو اس دوران طلاق نہیں ہوتی۔

طلاق کے ساتھ مہر دیا جائے۔

خاوند نے بیوی کو اچھے دنوں میں جو کچھ بھی دیا ہے اسے واپس لینا ناجائز ہے۔

طلاق کے بعد عورت مزید کچھ دن انتظار کرے، تاکہ اگر اسے حمل ہو تو وہ ظاہر

ہو جائے۔

طلاق مکمل ہونے کے بعد خاوند کو اسی عورت سے دوبارہ شادی کی صرف اس صورت میں اجازت ہے جب وہ کسی اور سے شادی کرے اور وہ شخص بھی اسے اپنی مرضی سے طلاق دے دے، کچھ لوگ اس پابندی سے جان چھڑانے کے لیے حلالہ کرتے ہیں، عورت کی شادی کسی جعلی شخص سے اس شرط پر کر دی جاتی ہے کہ وہ کچھ دن بعد طلاق دے دے گا اور یہ خدا کے احکام سے دھوکہ کے مترادف ہے، اور ایسا کرنا قطعاً ناجائز ہے۔

عورت اگر چاہے تو وہ اپنے حقوق سے دستبردار ہو کر خود طلاق کا مطالبہ کر سکتی ہے، اس کے لیے کسی جواز کا ہونا ضروری نہیں یہ طلاق، خلع کہلاتی ہے۔

قرآن مجید کے یہ اصول بعض جگہ وضاحت کے طلب گار تھے یا ان کی Applied Form کو متعین کرنا ضروری تھا جن کے لیے خدا تعالیٰ نے علم نفسیات سوشیالوجی کے ماہر اور مقنن حضرت محمد ﷺ کو مامور فرمایا۔

''حضرت محمود بن بسیدؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ کو مطلع کیا گیا کہ ایک شخص نے اپنی بیوی کو تین طلاقیں اکٹھی دے دی ہیں، آپ ﷺ غصہ سے اٹھ کھڑے ہوئے، پھر فرمایا، یہ شخص اللہ تعالیٰ کی کتاب کا مذاق اڑاتا ہے، اور یہ ایسے میں ہو رہا ہے جب کہ میں تمہارے درمیان موجود ہوں، اس مرحلہ پر ایک شخص کھڑا ہوا اور اجازت چاہی کہ ایسے شخص کو میں جا کر قتل کر دوں۔'' (النسائی)

اس کے جواز میں اور طلاق کی ترکیب میں علماء کرام کے درمیان ایک عرصہ جسے کچھ اختلافی صورتیں تھیں، ایک مجلس میں تین طلاقیں انسانی کردار اور نفسیات کے بنیادی اصولوں کے خلاف ہیں، کیونکہ کوئی بھی شخص کسی غلط اطلاع، مغالطہ، کسی شرارت یا دشمنی کے نتیجہ میں مشتعل ہو کر جلد بازی میں طلاق دے سکتا ہے، عین ممکن ہے کہ چند دنوں بعد اس سبب کی اصلیت ظاہر ہو جائے، اگر تین طلاق ایک ہی مجلس میں ایک ہی

وقت دے دی جائیں تو پھر اس سلسلہ میں مصالحت کی گنجائش باقی نہیں رہتی، اور یہ بھی ممکن ہے کہ جس واقعہ کی بنا پر طلاق دی گئی وہی غلط ہو، شرعی صورت حال پر بحث کرنا ہماری اہلیت سے باہر ہے، لیکن پاکستان میں مسلم فیملی لاء آرڈی نینس کے نفاذ کے بعد صورت حال یکسر بدل گئی ہے، اب طلاق دیکر خاوند اپنے عمل کی نقل سے یونین کونسل کو مطلع کرتا ہے، وہ خاوند بیوی کو بلا کر طلاق کے اسباب پر غور کرتے ہیں اور کوشش کرتے ہیں کہ اس افسوسناک عمل کی نوبت نہ آئے، نوے دن کے اس عرصہ میں بسا اوقات مصالحت ہو جاتی ہے۔

ایک تاجر نے اپنی بیوی کو طلاق دی اور معاملہ ثالثی کونسل میں دو مہینے چلتا رہا، فریقین کو مصالحت سے کوئی دلچسپی نہ تھی اس لیے وہ اجلاس میں شامل نہ ہوتے تھے، ایک روز چیئر مین کو احساس ہوا اور انہوں نے دونوں کے گھروں میں جا کر مناسب کاروائی کی اور آخری دن ان میں مصالحت ہو گئی، اس بات کو اب دس سال گذر چکے ہیں، مزید بچے بھی ہوئے اور اس سانحہ نے دونوں کو آئندہ کے لیے برباد بنا دیا ہے۔

سعودی عرب میں ہر شخص کا قومی شناختی کارڈ ہمارے ڈرائیونگ لائسنس کی طرح کا ہے، جس کے آخری چند صفحات نکاح، طلاق اور خلع، کے اندراجات کے لیے مخصوص ہیں، ہر شخص کے کارڈ سے پتہ چل سکتا ہے کہ اس نے کتنے نکاح کیے اور طلاقیں دیں اور اس کے لیے کسی خاندان کو اپنے ماضی کے بارے میں دھوکا دینے کی گنجائش نہیں رہتی۔

خاوند اور بیوی کے تعلقات میں اگر شکوک پیدا ہونے لگیں تو ان کا ازالہ مشکل امر ہے۔

عہد نبوی ﷺ میں ایک آدمی نے اپنی بیوی پر بدچلنی کا الزام عائد کیا، اس کے پاس گواہ تو نہ تھا لیکن کئی مرتبہ قسم کھائی، اس کی بیوی نے بھی جواب میں کئی مرتبہ قسم کھا

کرار تکاب جرم سے انکار کیا، نبی کریم ﷺ نے اس دوطرفہ قسم کو طلاق قرار دے کران میں جدائی کروادی۔

یہ واقعہ انسانی تعلقات، کرداراور بدظنی کی انتہائی صورت ہے، خاوند کو بیوی کی بدچلنی پراس حد تک یقین تھا کہ وہ اسے ایک ایسی عدالت میں لے گیا جہاں جرم ثابت ہونے پر حدود اللہ کے مطابق سزائے موت ہوسکتی تھی، بیوی نے قسم کھا کر بارگاہ میں ارتکاب جرم سے انکار کیا، جہاں سچائی کو جاننے کا بندوبست موجود تھا، اس باب میں عدالت کا اپنا طرز عمل بھی لوگوں سے تعلق کی شاندار مثال ہے، ان کے لیے یہ ممکن تھا کہ وہ فریقین کو واضح کر دیتے کہ ان کے سامنے جھوٹی قسم کھانے والے پر فوری عذاب نازل ہوگا یا وہ خدا سے اپنے تعلق کی بنا پر کہہ سکتے تھے کہ سچائی ان پر منکشف ہوسکتی ہے، اس لیے جھوٹ بولنے کی کوشش نہ کی جائے، مگر یہ سب کچھ ان کے بعد آنے والی عدالتوں کے بس میں نہ ہوتا، اس لیے انہوں نے اس معاملے میں وہی کچھ کیا جو ایک عام عدالت میں ممکن تھا فریقین کے درمیان ناگواری اور بدظنی آخری درجہ پر تھی، اگر ان کے درمیان صلح کردی جاتی تو ذہن میں جو چیز ایک مرتبہ گھر کر چکی تھی وہ بھی نہ نکلتی اور اس طرح ان کی آئندہ زندگی جھگڑے اور فساد سے عبارت رہتی، مسئلے کا بہترین حل آج کے علوم کی روشنی میں بھی یہی تھا کہ وہ علیحدہ ہو جائیں۔

## شادی کے مسائل اور ان کا حل

شادی کا لفظ خوشی کے مفہوم میں استعمال ہوتا ہے، دونوں کی طبیعت اگر مل جائے تو گھر جنت بن جاتا ہے، اور اس سے الٹ جہنم کا منظر پیش کرتا ہے، پہلے مسئلہ یہ ہوتا تھا کہ دونوں کی سوچ مختلف ہے، اس لئے نباہ نہیں ہو رہا، مگر اب صورت حال یہ ہے کہ دونوں کو بدراہ کرنے والے علیحدہ علیحدہ ذرائع کی تعداد وسیع ہے، لوگ شادی کرتے وقت عورت کی شخصیت کی بجائے اس کی دولت کا پتہ چلاتے ہیں۔

سمرسٹ ماہم کے ایک ناول میں مرکزی کردار ایک خاتون ہے، اس سے جو بھی بات کرنے کی کوشش کرتا ہے، وہ اس کے گلے پڑ جاتی ہے، اس سے ملنے والے مرد عام طور پر اس کے حسن اخلاق اور قابلیت کی تعریف سے بات شروع کرتے تھے، یہ چھوٹتے ہی ان کو چھاڑ دیتی کہ مجھے اپنے حسن، حسن اخلاق، لباس کی عمدہ پسند اور خوش اخلاقی کے بارے میں سب کچھ معلوم ہے تم کونسی نئی بات کرو گے؟

ایک شخص بڑے اطمینان سے کہتا ہے کہ میں آپ کی ان چیزوں سے متاثر نہیں، میں نے تو اخباروں میں آپ کی مالی حالت کا جائزہ پڑھا ہے اور میں تو بچی بات ہے کہ آپ کی عمارت سے متاثر ہو کر آیا ہوں۔

یہ ایک منفرد واقعہ نہیں لوگ بوڑھی عورتوں سے ان کی وراثت کی دلکشی کی وجہ سے شادیاں کرتے ہیں، بدچلنی کی خفیہ زندگی گذارنے کے ساتھ ساتھ امیر بیوی کے انتقال کو قریب لانے کی کوششوں میں مصروف رہ کر ایک ایسی زندگی گذارتے ہیں جسے شادی کا نام دینا بھی مشکل ہے، حال ہی مین آسٹریلیا کی ایک عورت کو جب یہ پتہ چلا کہ اس کے خاوند نے اپنی دولت کی وصیت کسی اور کے حق میں کی ہے تو اس نے سزا کے طور متوفی کا سر کاٹ کر حنوط کروا کر اپنی ڈرائنگ روم میں سجا دیا، اب وہ عدالت سے سزا کی منتظر ہے۔

مسائل اتنے بڑھ گئے ہیں کہ شادی کا پائیدار ہونا یقین کی بات نہیں رہی سماجی بہبود کے اداروں اور یونیورسٹیوں کی طرف سے انہیں سلجھانے کے مراکز کام کر رہے ہیں وی آنا کے یونیورسٹی میں شادی اور متعلقہ مسائل کے مشاورتی مرکز کی صوفی لیزرڈ نے مسائل اور حل پر ایک کتاب مرتب کی ہے، جس میں اگرچہ مسائل کی نشادہی کے ساتھ ان کے حل تجویز کیے ہیں لیکن اس کا نام ایسا بیہودہ رکھا ہے کہ وہ نفسیات کی کوئی تحقیقی کتاب ہونے کی بجائے فحاشی کا مظہر معلوم ہوتی ہے۔

مرد اور عورتیں اپنے لیے حقوق کے طلبگار ہیں، مگر حقوق کے ساتھ فرائض بھی

وابستہ ہیں، فرائض کے بارے میں کوئی اصول متعین نہیں، مشرقی ممالک میں روایتی تقسیم کار اس طرح تھی کہ خاوند کماتا اور تحفظ دیتا تھا، وہ امور خارجہ کا انچارج بھی تھا جبکہ عورت گھر سنبھالنے کپڑے سینے، کھانا پکانے کے ساتھ خاندانی روابط کو قائم رکھتی تھی، سماجی ضرورتوں اور مہنگائی کی وجہ سے اب عورتیں بھی ملازمت کر رہی ہیں، جب میاں اور بیوی صبح کو اپنے اپنے کام پر نکل جاویں تو ان کے بعد گھر کی دیکھ بھال بچوں کی نگہداشت بلکہ تربیت کسی کی ذمہ داری نہ رہی، دن بھر کام کرنے کے بعد لوٹ کے آنے والے کافی دیر تک تھکاوٹ کی وجہ سے کس بات میں عملی دلچسپی کے قابل نہیں ہوتے، ان کے بچے اپنے اخلاق اور کردار کی تعمیر کے لے ملازموں یا دیکھ بھال کے اداروں کی تحویل میں ہوتے ہیں اور اس کے بعد کی نسل اگر آوارہ اور جرائم پیشہ بن جائے یا وہ ماں باپ کی عزت نہ کریں تو اس میں ان کا کوئی قصور نہیں کیونکہ انہیں نہ تو ماں کی مامتا ملی اور نہ ہی باپ کی شفقت میسر آئی۔

برطانیہ کے لوگوں کو بڑا شوق ہے کہ ان کی شادیاں لندن کے Caxton Hall میں ہوں۔ اس ہال میں روزانہ درجنوں نکاح ہوتے ہیں، حکومت برطانیہ نے اپنے ملک میں طلاق کی بھرمار سے تنگ آکر ایک مرتبہ کمیشن مقرر کیا اور یہ کمیشن برطانیہ کے لارڈ چیف جسٹس لارڈ گوڈرڈ کی قیادت میں پادریوں وکیلوں، نفسیات، عمرانیات، سماجی بہبود کے ماہرین کی ایک متوقر جماعت کیکسٹن ہال میں بیٹھ کر لوگوں سے شادی بیاہ کے مسائل کا مدتوں جائزہ لیتی رہی، اس کمیشن نے جب لوگوں سے تجویزیں طلب کیں تو پاکستانی ڈاکٹر خالد غزنوی نے ان کو مشورہ دیا کہ وہ اس سارے مسئلے کو اسلامی اصولوں کے مطابق قبول کرلیں، کمیشن نے ڈاکٹر غزنوی پر اسلامی اصول کی نوعیت اور فوائد پر پورے دو دن گفتگو کی، ان کو بتایا گیا:

ا۔ نکاح مذہبی سرپرستی میں ہو، تاکہ فریقین کو ہمیشہ احساس رہے کہ وہ ایک قانون اور ضابطہ کے مطابق اس بندھن میں ہیں۔

۲۔ بیوی کے حقوق متعین کیے جائیں۔

۳۔ خاوند کی انتظامی سربراہی کو تسلیم کیا جائے۔

۴۔ گھروں میں غیر مردوں اور عورتوں کی مخلوط مجالس کا انعقاد جرم قرار دیا جائے۔

۵۔ طلاق عدالتوں میں ہونے کی بجائے آپ میں طے پائے، اگر اس کے اجراء کے بعد کوئی مشکل پیدا ہو تو اس صورت میں خصوصی عدالتیں یہ فرض انجام دیں۔

سعودی عرب میں اسلامی قوانین کی روشنی میں خاندانی مسائل کو حل کرنے والے قاضی علیحدہ بیٹھے تھے، ان کی عدالت میں مقدمہ دائر کرنے کے لئے عورت کو کسی وکیل کی ضرورت نہیں سادہ کاغذ پر درخواست دے کر کوئی بھی عورت پیش کر سکتی تھی اور عدالت کے پیش کار درخواست وصول کرتے ہی مدعا علیہ کی ٹیلی فون یا تھانہ کی معرفت اسی روز حاضر کر لیتے تھے، عدالت دونوں کی بات سن کر عام حالات میں اسی وقت فیصلہ کر دیتی تھی۔

نبی کریم ﷺ نے شادی کی ترکیب، اس کے عمل، حقوق اور فرائض کے باب میں ہر چیز کا واضح تعین کر کے شادی شدہ زندگی کو مفید اور کامیاب بنانے کا جو شاندار راستہ بتایا ہے وہ آسان ہی نہیں، بلکہ آج کے حالات میں بھی اتنا ہی مفید اور موثر ہے جتنا کہ وہ پہلے کبھی تھا، انہوں نے انسانی نفسیات کو سامنے رکھ کر دونوں کو ایک نظام میں اس طرح شامل کیا ہے کہ کسی کے لیے شکایت کی گنجائش باقی نہیں رہتی۔

(بحوالہ حضور ﷺ بحیثیت ماہر نفسیات)

محترم قارئین! آپ نے ازدواجی زندگی سے متعلق ارشادات نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرین نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرین نفسیات کے پیش کردہ

اچھے اور قابلِ عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کر دیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علم سائنس کی طرح علمِ نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہیے جو کائنات کے سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب وتمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔



# غسل کرنا

## غسل کرنے سے متعلق ارشادات نبوی ﷺ

پانی کی پاکی اور فوائد کی نسبت جو احادیث وغیرہ اہل اسلام کے یہاں مروی ہیں ان کی چند مثالیں ذیل میں ناظرین کی دلچسپی اور معلومات میں اضافہ کرنے کے لئے درج ہیں، ملاحظہ فرمائیں۔

جس طرح کلام مجید میں **وثیابک فطھر والرجز فاھجر** کے ذریعہ کپڑوں کو پاک وصاف رکھنے اور میل کچیل کو دور کرنے کا حکم ہے اسی طرح حضور ﷺ نے لباس کو صاف ستھرا رکھنے کی تاکید فرمائی.....اسی طرح حضور شافع یوم النشور ﷺ نے بھی لباس کو صاف وستھرا رکھنے اور نجاست سے علیحدہ رہنے کی تاکید فرمائی۔

''ہر مسلمان پر اللہ کا یہ حق ہے کہ ہفتے میں ایک دن غسل کیا کرے اور اپنے سر اور بدن کو دھویا کرے۔'' (بخاری شریف)

اس طرح ایک حدیث ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، جو شخص اچھی طرح وضو کرے (ہاتھ منہ، پاؤں وغیرہ اچھی طرح سے دھوئے) اس کے گناہ اس کے بدن سے نکلتے ہیں۔ (مشکوۃ)

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کہتی ہیں جب آپ ﷺ میرے گھر میں آچکے اور بیماری کی شدت بہت ہوگئی (آپ ﷺ کو بڑے زور کا بخار تھا۔ آپ ﷺ نے فرمایا ایسا کرو کہ سات مشکیں پانی کی لاؤ جن کے منہ نہ کھولے گئے ہوں وہ سب مجھ پر بہاؤ۔ شاید میرا بخار کم ہو جائے) حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کہتی ہیں ہم نے آپ ﷺ کو حفصہ رضی اللہ عنہا کے ایک لگن (ٹب) میں بٹھا دیا اور اوپر سے مشکوں کا پانی ڈالنا شروع کیا۔ یہاں

تک کہ آپ ﷺ اشارہ سے فرمانے لگے بس کرو، پھر آپ ﷺ باہر نکلے اور تندرست ہو گئے۔

(بخاری شریف)

آپ ﷺ نے فرمایا بخار دوزخ کی بھاپ ہے، تم اس کو پانی سے بجھاؤ۔

(بخاری شریف)

اسی طرح فرمایا کہ پانی شفاء ہے۔ (مشکوۃ)

اللہ تعالیٰ نے فرمایا، وجعلنا من الماء کل شیء حی افلایؤمنون.

(سورہ مومنون)

''ہم نے ہر زندہ چیز پانی سے بنائی۔ کیا وہ اس کا یقین نہیں کرتے؟''

پانی کے اتنے فوائد معلوم ہونے پر بھی اگر ہم اس سے فائدہ حاصل کرنے میں تامل کریں تو اس سے بڑھ کر ہماری جہالت، بدنصیبی اور بدبختی کی اور کیا دلیل ہو سکتی ہے۔

محترم قارئین آپ نے غسل کرنے کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ غسل کرنے سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمایئے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل وجان سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین یارب العلمین۔

## غسل کرنے سے متعلق جدید علمِ نفسیات

ہمارا جسم عناصر خمسہ (پانچ عنصروں) سے مرتب کیا گیا ہے اور عناصر خمسہ میں سے پانی بھی ایک عنصر ہے۔ اس لئے اگر پانی نہ ہو تو ہمارے جسم کی ترکیب غیر ممکن ہو جاتی ہے اور ہمارا جسم قائم نہیں رہ سکتا۔

اولاً یہ دیکھنا ہے کہ لوگ پانی کس طرح اپنے استعمال میں لاتے ہیں۔

سب سے پہلی بات اور نہایت معمولی جو روزانہ مشاہدہ میں آتی ہے۔ وہ عوام کا

غسل کرنا ہے۔ ہم غسل کیوں کرتے ہیں؟ غسل کرنے سے کیا ہوتا ہے؟ اگر غسل نہ کریں تو نقصان کیا ہے؟ ان باتوں سے واقفیت کرنے کے لئے ہم کبھی غور وخوض سے کام نہیں لیتے۔ لیکن اگر اس امر پر غور کیا جائے تو ہمیں معلوم ہوگا کہ غسل ہمارے زندگی کے قیام کے لئے نہایت ضروری ہے اور اس کے بغیر کام نہیں چل سکتا۔

غسل کرنے سے جسم ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ سر اور دماغ میں تراوٹ پہنچتی ہے۔ جسم صاف ہو جاتا ہے۔ بھوک کھل جاتی ہے۔ یہی فوائد حاصل کرنے کے لئے جملہ حیوانات اور انسان غسل کیا کرتے ہیں۔ جسمانی پاکی سے روحانی پاکی اور سکون حاصل ہوتا ہے جس کو ہم لوگ غسل کے بعد ہمیشہ محسوس کرتے ہیں۔ اگر ہم کسی دن موقع نہ ملنے سے غسل نہیں کرتے یا قصداً ترک کر دیتے ہیں تو سر میں گرانی معلوم ہوتی ہے اور کاہلی سے کوئی کام کرنے کو مطلق جی نہیں چاہتا۔ اس وقت ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گویا حرارت جسمانی بڑھ گئی ہے، لیکن ہم لوگ اس کی تحقیق و تفتیش نہیں کرتے۔ اس کے اسباب کو اگر ہم لوگ بخوبی معلوم کر لیتے تو شاید بہت سے امراض سے نجات مل جاتی اور طبیعت کے ذرا بھی مضمحل ہونے پر غسل کرنا بند نہ کر دیتے بلکہ متواتر دو دو تین تین اور چار چار مرتبہ غسل کر کے اپنی طبیعت کو فوراً تر و تازہ بنا لیتے۔ سردی، بخار، شکم کی بیماری وغیرہ میں سرد پانی سے غسل کرنا سب سے آسان اور بہتر علاج ہے۔

ہم اپنی روزمرہ کی غذا کے ساتھ جب کوئی اتفاق سے ثقیل غذا کھا لیتے ہیں تو وہ معدہ میں ہضم نہیں ہوتی اور اس سے انجرے اٹھ اٹھ کر جسم میں چاروں طرف پھیلا کرتے ہیں اور جگہ جگہ مرض کی تخم پاشی کیا کرتے ہیں۔

قارئین اس امر سے بخوبی واقف ہوں گے کہ انجرے کو نیست و نابود کرنے کے لئے سرد پانی اور سرد ہوا نہایت ضروری چیز ہے۔ چونکہ گرم پانی سے جو انجرے اٹھتے ہیں وہ سرد چیزوں کے اتصال سے یا سردی سے متاثر ہو کر دوبارہ پانی میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس لئے ہمارے جسم کے اندر نہ ہضم ہونے والی غذاء سے جو انجرے اٹھتے ہیں وہ

سرد پانی سے غسل کرنے پر سردی سے متاثر ہو کر نیچے پیڑو کی طرف (زیر ناف) اتر آتے ہیں اور پھر پائخانہ اور پیشاب کی راہ سے خارج ہو جاتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ غسل کرنے کے بعد ہمارے جسم اور دماغ کو تروتازگی حاصل ہوتی ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ کسی قید سے ہمارا جسم رہا ہو گیا ہے۔ جسم میں چستی اور ہلکا پن محسوس ہوتا ہے اور طبیعت ہشاش بشاش ہو جاتی ہے۔ اس سے یہ صاف صاف معلوم ہوتا ہے کہ روزمرہ کا غسل ہمارے لئے کس قدر مفید اور صحت بخش ہے۔

## غسل اور جدید تحقیقات

غسل کرنے سے جسم کی ہر ایک بیماری کا ازالہ ہو کر وہ خوبصورت اور سڈول بن جاتا ہے۔ مغربی ملکوں میں اس شعبہ پر کئی کتابیں لکھی جا چکی ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ تندرست رہنے کیلئے روزانہ غسل کرنا از حد ضروری ہے۔ ہمارے ملک میں اگرچہ اعلیٰ سے لے کر ادنیٰ تک سب غسل کرتے ہیں لیکن غسل کرنے کا طریقہ معلوم نہ ہونے کے باعث جو فائدہ غسل سے ہونا چاہئے اس سے محروم رہتے ہیں، جس شخص کو صحیح طریقہ غسل کا معلوم ہو اس کا جسم نہایت تندرست اور طاقتور، اس کے نظام انہضام میں پتھر تک ہضم کرنے کی صلاحیت اور آنکھوں کی بصارت نہایت تیز ہونی چاہئے۔

پروفیسر جے جشوڈ لکھتے ہیں، ہماری کھال جو جسم کا اوڑھنا ہے جب تک صاف ستھری رہتی ہے جسم کے مادہ فاسد کو باہر نکالتی رہتی ہے۔ جتنا غلیظ اور فاسد مادہ پیشاب اور پاخانہ کی راہ سے دن رات کے ۲۴ گھنٹوں میں خارج ہوتا ہے اس سے دو چند اتنے ہی عرصہ میں ہماری جلد باہر نکال پھینکتی ہے۔ اس لئے جو شخص جلد کو روزانہ باقاعدہ طریقہ سے صاف نہیں کرتا وہ گویا قبض بیماری اور کمزوری کو اپنے ہاں مہمان بلاتا ہے۔

## غسل کے فوائد

کھال یعنی جلد کو پاک صاف رکھنے کے لئے حسب ذیل طریقہ سے غسل کرنا

چاہئے۔ پہلے منہ دھوؤ۔ دانت خوب صاف کرو۔ زبان خوب صاف کرو۔ اس بات کا دھیان رکھو کہ فاسد مادہ جو تھوک سے ملا ہوا ہے حلق سے نیچے نہ اترنے پائے۔

ایک قابل حکیم کا ذکر ہے کہ اسے بدہضمی کی شکایت ہوگئی۔ بہت روز تک پہلے اپنا علاج معالجہ کرتا رہا۔ کچھ فائدہ نہ ہوا۔ پھر دوسرے اطباء کی ہدایت کے مطابق علاج کیا پھر بھی افاقہ نہ ہوا۔ بدہضمی کا علاج سب نے کیا مگر اس کی اصل وجہ جاننے کی کسی نے کوشش نہ کی۔ آخر انہوں نے مقامی سول سرجن سے اپنا ٹیسٹ کروایا۔ سول سرجن نے بڑی محنت اور کوشش سے مرض کی جڑ، بنیاد کی کھوج نکالی تو پتہ لگا کہ حکیم صاحب کے دانت بہت پیلے رہتے ہیں اور ان کا زہر یعنی میل لعاب دھن کے ساتھ مل کر معدہ میں جاتا رہتا ہے اور وہی بیماری کا اصل سبب ہے۔ چنانچہ سرجن صاحب کی ہدایت کے مطابق حکیم صاحب نے اپنے دانتوں کی صفائی کروائی اور اس روز سے بلاناغہ مسواک کرنے کی عادت ڈالی۔ چند ہی دنوں مین حکیم صاحب کی بیماری خود بخود رفع ہوگئی اور پھر انہیں کبھی بدہضمی کی شکایت نہ ہوئی۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ صحت کی بحالی کے لئے دانتوں کی صفائی کرتے رہنا ضروری ہے۔

## نہانے کا طریقہ

دونوں ہاتھ اور چہرے کو خوب دھوؤ۔ چہرہ گردن اور کانوں کو خوب مل مل کر صاف کرو۔ پھر بھیگے ہوئے تولیے کو نچوڑ کر چہرہ گردن اور کانوں پر اس طرح رگڑو کہ سب خشک ہوجائیں۔ ہتھیلی کو پانی میں بھگو کر ایک بازو کو کندھے تک پانی سے بھگو لو۔ پھر اسی تولیہ سے خوب رگڑ رگڑ کر خشک کرلو۔ ہتھیلی کو بھگو کر دوسرے بازو کو کندھے تک پانی سے بھگو لو۔ پھر تولیے سے خوب رگڑ رگڑ کر خشک کرو۔ گردن سے چھاتی اور پیٹ کے نیچے تک تمام حصہ بطریق بالا خوب مل کر دھوؤ۔ اور تولیہ سے رگڑ رگڑ کر سکھاؤ، پیٹ کے نیچے رگڑو۔ جہاں جلد پر سفیدی دکھائی دے وہاں پر اتنا رگڑو کہ سفید جگہ سرخ دکھائی دینے لگے۔ دونوں

پاؤں کو پانی میں بھگو کر ہاتھوں سے خوب ملو اور تولیہ سے بار بار رگڑ کر خشک کرو۔ پھر تولیہ کو کندھے پر سے پیٹھ کی طرف ڈال کر اور دونوں سروں کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر اوپر نیچے خوب زور زور سے کھینچو اسی طرح کمر کے پچھلے حصہ پر بھی۔

ماحصل یہ کہ غسل کرتے وقت بھیگے ہوئے تولیہ کو نچوڑ کر اس سے پیٹ کو بار بار رگڑنے سے معدہ کی نسوں میں خون دوڑنے لگتا ہے، جس سے بدہضمی، قبض اور پیشاب کی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ آنکھوں کی پلکوں اور کنپٹیوں کے رگڑنے سے آنکھوں میں خون پہنچانے والی رگوں میں خون گردش کر کے قوت بصارت کو بے حد تقویت دیتا ہے۔ پاؤں کی پنڈلیوں کو خوب رگڑنے سے جلد کا پھٹنا اور پاؤں کی جلن رفع ہوتی ہے۔ سینے پر رگڑنے سے سینہ بڑھتا ہے، پھیپھڑوں میں طاقت آتی ہے۔ اسی طرح تمام اعضاء کو رگڑ رگڑ کر جتنا لال کیا جائے گا اتنی ہی پھرتی سے خون گردش کرے گا اور وہ طاقتور اور سڈول بن جائے گا۔ ڈاکٹر جشوڈ نے لکھا ہے کہ دفع امراض اور بحالی صحت کے لئے دنیا میں اس سے بہتر غسل کوئی نہیں۔ اس کے لئے نہ تو بڑے ٹب کی ضرورت ہے اور نہ غسل خانہ کی۔ ایک چھوٹی سی بالٹی بھر پانی سے یہ غسل بہت اچھی طرح ہو سکتا ہے۔

غسل نظام اعصاب پر مقوی اثر رکھتا ہے اور تحریک پہنچا کر اسے بیدار کر دیتا ہے۔ لیکن جلد پر یہ تقویت بخش اثر حاصل کرنے کے لئے صحیح طریقے سے کام لینا ضروری ہے۔ ہمارا مقصد یہ ہوتا ہے کہ جلد میں دوران خون بہتر ہو جائے، نہ کہ اس میں امتلائے دموی (اجتماع درکودِ خون) پیدا ہو جائے۔ ہم چاہتے ہیں کہ جلد کے اعصاب کو تحریک پہنچے نہ کہ ان میں خراش اور چھیڑ زیادہ ہو کہ حد سے زیادہ حساسیت پیدا ہو جائے۔ چنانچہ اگر ہم بہت زیادہ گرم پانی استعمال کریں اور اس کے اثرات کی احتیاط کے ساتھ تعدیل نہ کریں تو نتیجہ یہ ہوگا کہ جلد کی عروق دمویہ اور خون کی رگیں پھیل کر ڈھیلی پڑ جائیں گی۔ اعصاب اس ڈھیلے پن کی خبر دماغ کو پہنچائیں گے اور اعضائے رئیسہ اس قدر خون سے محروم ہو جائیں گے جو ان میں سے منحرف ہو کر جلد کی خون کی نالیوں کی طرف رجوع

ہو جائے گا۔ جدید ہومیو پیتھی طریقہ علاج میں نہانے اور صفائی کو بہت سی بیماریوں کا علاج قرار دیا گیا ہے۔ اسی طرح کپڑوں کی صفائی، جسم کی صفائی اور جگہ کی صفائی کو بھی اسلام بہت ضروری قرار دیتا ہے۔

## روزانہ غسل صحت کے لئے کیوں مفید ہے؟

روزانہ غسل کرنے سے ہر قسم کی جسمانی غذائیں جسم کو بخوبی پہنچتی ہیں، قوت عقلیہ تیز ہوتی ہے۔ نظام عصبی کا فعل، اعتدال اور قاعدے پر رہتا ہے دل کو نشاط و سرور حاصل ہوتا ہے۔ بھوک لگتے ہی یہ تمام فائدے اعضاء کو جلد کے واسطے سے حاصل ہوتے ہیں اس لئے کہ پانی جلد سے مس کرتا ہے۔

## ہر روز جسم کی صفائی کیوں ضروری ہے؟

جسم کی جلد کے ہر حصے پر پسینے کے غدود ہیں اور یہ غدود تقریباً چوبیس گھنٹے مصروف رہتے ہیں۔ ہمیں یہ خیال نہ کرنا چاہئے کہ ہمارے جسم پر جب پسینے کے قطرے نظر آتے ہیں تو پسینہ نکلتا ہے، پسینے کے قطرے صرف اس وقت ہوتے ہیں جب غدود زیادہ مصروف ہوتے ہیں۔ گو ہمیں پسینے کے قطرے نظر نہیں آتے لیکن ہر وقت پسینہ نکلتا رہتا ہے۔ جلد عموماً روزانہ پچیس اونس پسینہ خارج کرتی ہے۔ پسینہ میں ۹۹ فیصد پانی اور ایک فیصد خوردنی نمک اور دوسری چیزیں شامل ہوتی ہیں۔ پسینہ قدرے ترش ہوتا ہے۔ پسینہ میں موجود پانی آبی بخارات کی شکل میں ہوا میں چلا جاتا ہے۔ لیکن ٹھوس مادے جلد پر رہ جاتے ہیں۔ جیسا کہ سورج سمندری پانی سے صرف پانی لیتا ہے اور نمکیات چھوڑ دیتا ہے۔

جلد کتنی بھی پاک صاف کیوں نہ اس پر جرثومے ضرور ہوتے ہیں اور یہ جرثومے پسینہ کے ٹھوس مادہ پر جو جلد پر رہ جاتا ہے عمل کرتے ہیں۔ اس عمل سے جلد پر ناپسندیدہ چیزیں پیدا ہوتی ہیں۔ جلد سے انہیں صاف کرنے کے لئے ہمیں روزانہ نہانے کی

ضرورت ہے۔

## چینی لوگوں کی صحت کا راز

چین کے شمالی منجمد علاقے میں پینگوئن بہت بڑی تعداد میں ہیں۔ یہ جب رات کو سوتے ہیں تو سمندر کے پانی کے اوپر رات بھر میں برف کی تہہ جم جاتی ہے۔ صبح ہونے پر پینگوئن سمندر کے اوپر جمی ہوئی برف کی تہہ کو توڑتے ہیں اور ٹھنڈے پانی سے نہاتے ہیں۔

چین کے ستر سالہ زاؤ کے کہتے ہیں کہ روزانہ صبح کے غسل کی عادت نے مجھے اور میری شریک حیات کو ہمیشہ صحتمند رکھا ہے۔ میری بیوی اب بھی اتنی صحتمند ہے کہ وہ صبح تڑکے سردی کے دنوں میں بستر سے باہر نکلتی ہے اور چار منزلہ عمارت سے نیچے اتر کر دودھ لے کر آتی ہے اور اسے آج تک نزلہ زکام نہیں ہوا ہے۔

چین میں فان زیوکن نامی ایک صاحب نے ہاربن ونٹر کے نام سے ایک انجمن قائم کیا ہے، وہ اور ان کے کلب کے دیگر ارکان روزانہ صبح سویرے شدید سردی میں غسل کرتے ہیں۔ یہاں ۱۹۸۵ میں سب سے کم درجۂ حرارت ۳۷.۵ ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا تھا۔ وہ کہتے ہیں کہ صبح غسل کرنے کا مقصد جسم کو تازگی اور چستی فراہم کرنا ہے۔ کلب کے چیئرمین فان زیوکن اپنے کلب کے دیگر ارکان کے ہمراہ روزانہ دوڑ لگاتے ہیں اور ہلکے پھلکے کپڑے پہن کر نہاتے ہیں۔ کلب کے ایک ۴۰ سالہ رکن ژن زیوجن کہتے ہیں کہ یہ بہادر لوگوں کا کھیل ہے۔

جو لوگ صحت مند رہنا چاہتے ہیں انہیں روزانہ صبح غسل کرنا چاہیے۔ اس عادت سے متعدد امراض دور رہتے ہیں اور متعدد امراض سے نجات مل جاتی ہے۔

## غسل سے امراض دور ہوتے ہیں

حکیم نور محمد کہتے ہیں کہ غسل سے امراض دور ہو جاتے ہیں۔ اب اسی عنوان کے

تحت چند ثبوت معہ امثال پیش کیے جاتے ہیں۔ان امثال میں دو مما لک کے باشندوں کی طرز بودو باش پر تبصرہ کرتے ہوئے پہلی مثال جو ان میں سے بیان کی جاتی ہے وہ ملک اڑسیہ کی مثال ہے۔

ملک اڑسیہ کے لوگ بخار ہو جانے پر رسمایا علاجاً دن میں دو بار عموماً سرد پانی سے غسل کرتے ہیں اور باسی چاول کھاتے ہیں۔اسی سے ان کا بخار جاتا رہتا ہے۔اس غسل اور باسی چاول کے اندر وہی تاثیر پوشیدہ ہے جو بخارات کو زائل کرنے کے لئے کافی ہے۔یعنی سرد پانی سے غسل کرنے اور باسی چاول کھانے سے جسم کے اندر کے جمع شدہ خراب انجرے (بخار) پانی ہو جاتے ہیں اور بخار رفو چکر ہو جاتا ہے۔اڑسیہ کی مانند مشرقی بنگال کے دیہاتوں میں بھی اسی طرح بخار آنے پر سرد پانی سے غسل کرنے اور باسی چاول کھانے کے عادی ہیں اور اس طریقہ علاج سے ان لوگوں کا سخت سے سخت بخار بھی کافور ہو جاتا ہے۔ڈاکٹر لوئی کوہنی کا کہنا ہے کہ جوسٹ فادر نپ اور لینڈ لیئر علمائے سائنس کے ایجاد کردہ اصول غسل پر میں نے خاص اپنی بیماریوں کے علاوہ گھر بھر کے امراض کو جس طرح پر دور کیا ہے (علاج کیا ہے) اس کا ذکر ذیل میں بطور مثال پیش کرتا ہوں۔

میرے بڑے لڑکے کے گلے کا کوا بڑھ جانے سے اسے بڑے زوروں کا بخار ہوا۔ اس کو دن میں دو بار ہپ باتھ کرایا۔بس وہ بالکل تندرست ہو گیا۔میرے منجھلے لڑکے کو پھوڑا نکل آیا تھا۔ساتھ ہی ساتھ نہایت زور شور سے بخار بھی ہو آیا تھا۔میں نے اسے بھی دن میں دو بار غسل کرایا اور پھوڑے پر گیلی مٹی کی پٹی باندھی جس سے اس کا بخار اور پھوڑا دونوں ٹھیک ہو گئے۔

میری عورت کو پرانے دمہ کی بیماری ہے میں نے انہیں پانچ مہینہ تک لگاتار دن میں دو بار ہپ باتھ کرایا۔جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ان کی بیماری روپیہ میں بارہ آنہ کم ہو گئی۔ اب امید ہے کہ چند دنوں میں باقی چوتھائی حصہ مرض بھی جاتا رہے گا۔

میرا چھوٹا بچہ جو کہ صرف ایک سال کا ہے جب اس کے جسم میں کوئی مرض ظاہر ہوتا

ہے اسی وقت شکم پر سرد پانی کی پٹی دینے اور دس پندرہ منٹ تک سیز باتھ کرنے سے فوراً آرام ہو جاتا ہے۔ کھانسی، زکام، پیچش، شکم کے امراض یعنی قبضیت وغیرہ وغیرہ تمام امراض اسی طریقہ علاج سے اس قدر جلد چشم زون میں دور ہو جاتے ہیں کہ کوئی شخص بغیر اپنی آنکھوں کے دیکھے ہوئے یقین ہی نہیں کرسکتا۔ خونی پیچش تین دن میں ختم ہو گئے۔

یہ مذکورہ بالا باتیں خاص میرے تجربہ میں آچکی ہیں کسی کی سنی سنائی یا من گھڑت باتیں نہیں۔

معمولی طور سے غسل کرنے کی نسبت سائنس کے اصول کے مطابق غسل کرنا زیادہ مفید ہے اور خاص کر مریضوں کے لئے تو یہ نہایت ضروری ہے۔

ایک صاحب کہتے ہیں کہ ایک بار میرے دو بھتیجوں کو ایک ہی ساتھ باری کا بخار آگیا۔ اس وقت یہ دونوں الوبیٹریا میں رہتے تھے۔ ماہ، ڈیڑھ ماہ بخار کی سخت تکالیف جھیلنے کے بعد ان کا بخار کم ہو گیا۔ لیکن بخار کی حرارت سو درجہ تک برابر قائم رہتی تھی۔ شکایت کسی طرح نہ گئی۔ اس عرصہ دراز میں غسل نہ کرنے سے جسم کے سارے مسامات میلی اور کثافت سے بند ہو گئے تھے۔ یہی وجہ تھی کہ سوڈگری کا بخار کسی طرح دور نہیں ہوتا تھا۔ اگرچہ لاکھوں دوائیں بھی کی گئیں، مگر فائدہ خاک نہ ہوا۔ انہیں ایام میں والدہ اپنے مکان سے الوبیٹریا آپہنچیں۔ لڑکوں کی یہ حالت دیکھ کر ہم لوگوں پر بگڑنے اور غصہ کرنے لگیں کہ بس ڈاکٹروں کے چکروں میں پڑ کر تم ان بچوں کی جان لینا چاہتے ہو۔ بہر کیف انہوں نے بچوں کی اپنے طریق پر دوا کی یعنی دس دن ان دونوں کو اچھی طرح سرد پانی سے غسل کرایا۔ اس کے بعد ہی دونوں کی تجاوز کردہ حرارت جاتی رہی۔ پھر تو والدہ نے ان کو اسی طرح نہلا دھلا کر ہفتہ عشرہ میں ان کو بالکل چنگا کر دیا۔

ایک اور صاحب کا کہنا ہے کہ چھوٹی بہن تقریباً ۶۵ برس کی ضعیفہ ہے۔ اس کی سسرال ہگلی ضلع کے ڈینوڈیا ٹکا نامی گاؤں میں ہے۔ یہ گاؤں ملیریا کا گھر ہے۔ بہن صاحبہ روزانہ صبح غسل کرتیں اور شام کو ہاتھ پاؤں دھو لیتیں، اس وجہ سے وہ آج تک بخار کے

حملہ سے محفوظ ہیں۔ اگر شاذونادران کو بھی بخار ہو جاتا تو اس وقت وہ لگاتار غسل کیا کرتی تھیں اور بخار دم دبا کر بھاگ جاتا۔ مجھے معلوم ہے کہ یہ علاج بصورت غسل ان کو والدہ سے ترکہ میں ملا تھا اور قدرت نے اس علاج سے ان کو آج تک بالکل تندرست اور کام کاج کرنے کے قابل بنا رکھا ہے۔ آج بھی وہ چار یا پانچ سو آدمیوں کے کھانے کا انتظام کرسکتی ہیں۔ ان کے جسم میں اب تک اس قدر طاقت قائم رہنے کا اصل سبب ان کا دن میں دو مرتبہ کا غسل کرنا ہی معلوم ہوتا ہے۔ کیونکہ غسل تمام مرضوں کو دور کرنے والا ہے۔

حکیم سید کمال الدین حسین ہمدانی لکھتے ہیں کہ ''طب شاہد ہے کہ (جنابت کی حالت میں) پسینہ بھی کثیف ہو جاتا ہے اور پسینہ سے جو میل کچیل جسم پر جم جاتا ہے اس کو اگر مل کر صاف نہ کیا جائے تو موجب خارش وداد وغیرہ ہوتا ہے۔ غسل کی پابندی کرنے والے مذکورہ جلدی امراض سے محفوظ و مامون رہتے ہیں۔ امراض کے دفعیہ کے علاوہ غسل کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ غسل سے جسم میں تازگی اور توانائی پیدا ہوتی ہے۔ افکار رفاسدہ سے دل و دماغ آزاد ہو جاتے ہیں اور قلب میں فرحت وانبساط اور فرائض کی ادائیگی کے لئے ایک جوش وخروش انسان محسوس کرتا ہے۔ جس سے صحت بہتر رہتی ہے۔

(بحوالہ زندگی کا کھیل، بحوالہ خوشگوار زندگی کے راز، بحوالہ ہمیشہ خوش کیسے رہیں)

محترم قارئین! آپ نے غسل کرنے سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرین نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرین نفسیات کے پیش کردہ اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کر دیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علم سائنس کی طرح علمِ نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہئے جو کائنات کے

سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب وتمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العلمین۔



# حفاظت صحت

## حفاظت صحت سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ

اللہ تعالیٰ نے انسان کو جو عظیم نعمتیں عطا کی ہیں ان میں سے ایک بڑی اور اہم نعمت صحت ہے۔ صحت کی قدر کے بارے میں رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''دو نعمتیں ایسی ہیں جن کی ناقدری کر کے اکثر لوگ نقصان میں رہتے ہیں۔ ایک صحت اور دوسری فرصت۔'' (بحوالہ بخاری و ترمذی شریف)

صحت کی نعمت پوری طرح موجود ہو تو انسان اپنی زندگی کے تمام افعال بخوبی سرانجام دے سکتا ہے دوسری صورت میں نہ صرف کام رک جاتے ہیں بلکہ انسان کو جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ ایک اور پہلو سے دیکھا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ انسانی زندگی کا اصل جوہر اور اس کا کمال، عقل و اخلاق اور ایمان و شعور ہے اور ان چیزوں کی صحت و سلامتی کا دارومدار بھی بڑی حد تک جسمانی صحت پر ہے۔ عقل اور دماغ کے نشوونما، فضائل و اخلاق کے تقاضے اور دینی فرائض کو ادا کرنے کے لیے جسمانی صحت بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔ اس لیے سید المرسلین و نبی الاخرین محمد ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''طاقتور مومن بہتر اور اللہ کو زیادہ پسند ہے بنسبت کمزور مومن کے۔ البتہ خیر و منفعت تو دونوں میں ہے۔ تم نفع دینے والی چیزوں کے حریص بنو اور اپنی مشکلات میں اللہ سے مدد طلب کرتے رہو اور ہمت مت ہارو''۔ (مشکوۃ شریف)

زندگی میں مومن کو جو اعلیٰ کارنامے انجام دینے ہیں ان میں خلیفۃ اللہ کی حیثیت سے عظیم ذمہ داری سے عہدہ براہونا اور نوع انسانی تک اللہ اور اس کے رسول

کا پیغام پہنچانے کا اہم فریضہ ادا کرنا سرفہرست ہے۔ان گراں بہا ذمہ داریوں کو بطریق احسن انجام دینے کے لیے بھی صحت مند ہونا انتہائی ضروری ہے۔صحت منداور توانا افراد سے ہی زندہ قومیں بنتی ہیں۔ایسی ہی قومیں کارگاہِ حیات میں قربانیاں پیش کر کے اعلیٰ مقام حاصل کرتی ہیں۔وہ خود بھی زندگی کی قدرو منزلت کا شعور رکھتی ہیں اور دوسروں کو شعور عطا کرتی ہیں۔پھر مومن کو ایک اور پہلو پر غور کرنا چاہیے کہ وہ لوگ جو دنیا کی زندگی کا اعلیٰ مقصد نہیں رکھتے وہ جب صحت وقوت کی بے پناہ قدر کرتے ہیں تو ایک مومن کو ان کے مقابلے میں صحت وتوانائی کا بہت زیادہ طلب گار ہونا چاہیے تاکہ پیغام حق کا فریضہ ادا کرنے اور اللہ کے دین کا پیغام اور نور ہدایت دوسروں تک پہنچانے کے لیے جس قوت وطاقت کی ضرورت ہوتی ہے اس سے وہ بھرپور طریقے سے لیس ہو۔

اللہ تعالیٰ اور رسول اکرم ﷺ نے انسان کو اپنی صحت برقرار رکھنے اور اس کی حفاظت کرنے کے لیے مکمل اور جامع تعلیم دی ہے۔اگر اس تعلیم کو سامنے رکھا جائے اور اس پر عمل کیا جائے تو نہ صرف یہ کہ صحت برقرار رہتی ہے بلکہ بہترین اور عمدہ حالت میں رہتی ہے نیز انسان اپنی دنیاوی طبعی زندگی بھی اچھی طرح گزار لیتا ہے۔چنانچہ ذیل میں حفاظت صحت سے متعلق چند مفید مشورے پیش کیے جارہے ہیں ملاحظہ فرمائیے۔

(۱)......اللہ تبارک وتعالیٰ نے انسان کو پاکیزہ اور حلال رزق کھانے کا حکم دیا ہے۔''لوگو! زمین میں جو حلال اور پاکیزہ چیزیں ہیں انہیں کھاؤ اور شیطان کے بتائے ہوئے راستے پر نہ چلو وہ تمہارا کھلا دشمن ہے۔تمہیں بدی اور فحش کاموں کا حکم دیتا ہے اور یہ سکھاتا ہے کہ تم اللہ کے نام پر وہ باتیں کہو جن کے متعلق تمہیں علم نہیں ہے کہ (وہ اللہ نے فرمائی ہیں)''۔ (سورۃ البقرۃ)

حلال وہ اشیاء ہیں جنہیں اللہ اور اس کے رسول ﷺ نے حلال اور ان کا

استعمال جائز قرار دیا ہے اور پاک یا پاکیزہ ایسی چیزیں ہیں جو انسان کے بدن اور عقل کو نقصان نہ دیتی ہوں۔ اس لیے وہ اشیاء جن کی حلت وحرمت کا تذکرہ قرآن و حدیث میں صراحت سے یا اشارہ وکنایہ سے نہ ہو تو ان کے استعمال میں یہ اصول ملحوظ رکھا جائے گا کہ وہ انسانی جسم وعقل کو کوئی نقصان نہ پہنچاتی ہوں۔

(۲)...... اللہ تعالیٰ اور رسول اکرم ﷺ نے بعض چیزوں کے استعمال سے منع کیا ہے اور انہیں حرام قرار دیا ہے۔ قرآن وحدیث میں ان حرام چیزوں کی تفصیل بیان ہوئی ہے۔ درحقیقت شریعت مطہرہ نے جن چیزوں کے استعمال سے منع کیا ہے ان میں لازماً انسان کے لیے نقصان ہے، چاہے یہ نقصان جسمانی ہو یا اخلاقی وروحانی اور چاہے ہماری محدود عقل میں یہ بات آئے یا نہ آئے، بہر حال اس کے استعمال میں انسانی کی جسمانی وروحانی صحت کا زیاں ہے۔ اس بات کو اللہ تبارک وتعالیٰ نے ایک آیت کریمہ میں اس طرح بیان فرمایا ہے کہ: ''کسی مومن مرد اور عورت کو یہ حق نہیں ہے کہ جب اللہ اور اس کا رسول کسی معاملے کا فیصلہ کردے تو پھر اسے اپنے اس معاملے میں خود فیصلہ کرنے کا اختیار حاصل رہے اور جو کوئی اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی نافرمانی کرے تو وہ صریح گمراہی میں پڑ گیا''۔

(۳)...... اسلام نے اپنے پیروکاروں کو زندگی گزارنے کے معاملے میں چاہے اس کا تعلق فرد سے ہو یا معاشرے سے، عدل واعتدال کا حکم دیا ہے۔

کلمہ عدل اور اعتدال (میانہ روی) دونوں کی اصل ایک ہی ہے یعنی عدل اور اعتدال ایک دوسرے کے ساتھ لازم ملزوم ہیں۔ اسلام کے عدل کا تصور یہ ہے کہ انسان اپنی زندگی کے ہر معاملے میں عدل واعتدال کو ملحوظ رکھے۔ اور اپنے وجود اور اپنی جسمانی قوتوں کے استعمال میں انصاف کرے۔ خوردونوش کا معاملہ ہو یا سیاست و عدالت کا میدان ہو۔ کسی بھی حالت میں مومن سے عدل کا دامن نہیں چھوٹنا چاہیے۔ انصاف کا دامن ہاتھ سے چھوٹنے کو ظلم کہا جاتا ہے۔ کھانا پینا انسان کی طبعی

ضرورت ہے اور جسم کی یہ ضرورت پوری کرنا عین تقاضائے فطرت ہے لیکن اگر اس تقاضا کی تکمیل میں اعتدال کو ملحوظ نہ رکھا جائے اور زیادہ کھالیا جائے تو قرآن اسے اسراف وزیادتی قرار دیتا ہے ارشاد ہے: ''اے بنی آدم، ہر عبادت کے موقع پر اپنی زینت سے آراستہ رہو اور کھاؤ پیئو اور حد سے تجاوز نہ کرو کہ اللہ حد سے بڑھنے والوں کو پسند نہیں کرتا''۔ (سورۃ الاعراف)

(۴)......صحت برقرار رکھنے کا گہرا تعلق طہارت ونظافت اور صفائی سے ہے۔ چنانچہ اسلام نے طہارت کا جو وسیع تصور دے کر اسے لازم اور نصف ایمان قرار دیا ہے اور اس کی ضرورت واہمیت بیان کی ہے۔ یہ صرف اور صرف دین اسلام کا خاصہ ہے ورنہ تو بہت سی تہذیبوں اور مذاہب میں اس کا ہم پلہ اور ہم معنی کوئی لفظ ہی نہیں ہے ۔مسلمان دن رات میں پانچ مرتبہ فریضہ نماز ادا کرتا ہے اور نماز کے لیے ہر طرح کی جسمانی طہارت فرض ہے۔ اسلام میں طہارت کا دائرہ روحانی طہارت یعنی کفر وشرک اور اخلاقی گندگی سے شروع ہو کر جسم، لباس، اور اردگرد کے ماحول تک پھیلا ہوا ہے۔ چنانچہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا: ''ان جسموں کو پاک صاف رکھو اللہ تعالیٰ تمہیں پاک کرے گا''۔

اور گھروں اور مکانوں کی طہارت کا حکم دیتے ہوئے آپ نے فرمایا: ''اپنے صحنوں کو پاک صاف رکھو اور یہود سے مشابہت اختیار نہ کرو''۔ (بحوالہ ترمذی)

یعنی نظافت وصفائی نہ صرف جسموں اور گھروں کی ہو بلکہ اپنے ماحول اور اردگرد کو بھی صاف رکھو تا کہ پورا ماحول پاک وصاف ہو، بیماریاں نہ پھیلیں اور لوگوں کی صحت صحیح رہے، اسلام نے جو پاکی وصفائی کا حکم دیا ہے اس میں جسم کے تمام حصے پاک وصاف رکھنے لازم ہیں جیسے دانت، منہ، کان، ناک، بول وبراز کی جگہ، ہاتھ پاؤں چہرہ اور بال وغیرہ، نیز ناخن کاٹنا، جسم کے مخفی حصوں کے بال صاف کرنا، پاک کپڑے پہننا، بوقت ضرورت غسل کرنا وغیرہ شامل ہیں۔

(۵)...... اسلام نے اپنے پیروکاروں کو عبادت کا ایک جامع ،مکمل اور بہترین نظام دیا ہے۔اس پر عمل کیا جائے تو یہ نظام انسان کو معاشرے کا ایک بہترین فرد بنا دیتا ہے۔اس نظام سے ایک طرف آدمی بہت سی برائیوں سے بچ جاتا ہے تو دوسری طرف بے شمار روحانی ،اخلاقی ،معاشرتی ،معاشی ،تمدنی ،سیاسی اور انفرادی واجتماعی نیکیاں اور بھلائیاں حاصل کر کے ایک کامل انسان بن جاتا ہے۔

اسلام کا نظامِ عبادات اپنی ہیئتِ ترکیبی ،اس میں پڑھی جانے والی عبارتوں ، دعاؤں اور اوقات کار کی وجہ سے جہاں اہم اور عظیم پہلو یعنی ادائیگی فرض کے ذریعے سے رضائے الٰہی کا حصول اور اخروی نجات کے جذبہ کا سبب ہے، وہیں دنیا کے فوائد کے لحاظ سے بھی کم مفید نہیں ہے۔عبادات کو پابندی سے ادا کرنے سے آدمی پاک و صاف ،وقت کا پابند ،ملنسار ،خوش خلق ،سماجی میل جول رکھنے والا اور صبر وتحمل کا پیکر بن جاتا ہے۔پھر ان عبادات کے صدقے بہت سی انفرادی واجتماعی برائیوں سے بھی بچ جاتا ہے۔سستی وکاہلی ،بری صحبت ،بداخلاقی ،غیبت ،جھوٹ ،بدگوئی ،فحاشی و بے حیائی ،منشیات اور دوسری بہت سی علتوں سے محفوظ رہتا ہے۔عبادات کا برائی سے بچنے کے سلسلے میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:ان الصلوٰۃ تنھی عن الفحشاء والمنکر. ’’بے شک نماز برائی اور بے حیائی (کے کاموں) سے روکتی ہے‘‘۔

(سورۂ عنکبوت)

ان حقائق کی روشنی میں وثوق سے کہا جا سکتا ہے کہ انسان اپنی صحت وتندرستی کی حفاظت اور بحالی ،عبادات سے نہایت بہترین طریقے سے کر سکتا ہے۔

(۶)...... شریعت مطہرہ نے انسان کو یہ حقیقت سمجھائی ہے کہ اس کا وجود، انسان کی اپنی ملکیت نہیں ہے۔لہٰذا اس امانت کی حفاظت کرنا ،اسے اللہ اور اسکے رسول کے احکام کے مطابق استعمال کرنا ،اس سے وہ کام لینا جس کے لیے اس کی تخلیق ہوئی ہے اور اسے نقصان وزیاں سے بچانا لازم ہے۔یہی وجہ ہے کہ خودکشی کرنا ،حرام موت

مرنا ہے اسی طرح جسم کو کسی دوا یا منشیات سے نقصان پہنچانا بھی حرام ہے۔ ارشاد ربانی ہے: ''اللہ کی راہ میں خرچ کرو اور اپنے ہاتھوں اپنے آپ کو ہلاکت میں نہ ڈالو۔ احسان کا طریقہ اختیار کرو کہ اللہ محسنوں کو پسند کرتا ہے''۔ (سورۃ الاعراف)

(۷)......حضور اکرم ﷺ نے جسم کے حقوق کا تذکرہ کرتے ہوئے فرمایا ''بے شک تمہارے جسم کا تمہارے اوپر حق ہے''۔ دوسری روایت میں ہے۔ ''بے شک تمہارے نفس کا تم پر حق ہے''۔

رسول اللہ ﷺ کی یہ حدیث ہر ایک مومن کے لیے اعلیٰ رہنما ہے کہ نفس کا تم پر حق ہے اور جسم کا بھی تم پر حق ہے۔ پس نہ نفس جسم کی حق تلفی کرے اور نہ جسم نفس کا حق چھینے۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ مومن کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے جسم کو بیماریوں اور تکالیف سے بچائے اور جو چیزیں اسے نقصان پہنچائیں ان سے پرہیز کرے۔ انسانی جسم کے محنت اور کام کرنے کی ایک حد ہوتی ہے سو اس حد سے نہ بڑھنا چاہیے۔ نیز اسے آرام و راحت بھی پہنچانا چاہیے تاکہ وہ تروتازہ ہو کر انسانیت کی خدمت کر سکے۔ اللہ تعالیٰ نے جسم و جان کو ایذا پہنچانے کو حرام قرار دیا ہے۔ نیز اسلام نے ہمیں حکم دیا ہے کہ جسم کو بیماریوں اور آفتوں سے بچائیں، اسے کمزور کرنے سے پرہیز کریں، اسے پاک وصاف رکھیں، صحت مند رکھیں، اس پر طاری ہونے والی بیماریوں کا علاج کریں، اس کی وضع قطع درست رکھیں اور اس سے اس کی بساط کے مطابق کام لیں۔

(۸)......اسلام نے اپنے پیروکاروں کو جسمانی و مادی قوت حاصل کرنے، ورزش کر کے اپنی قوت بڑھانے اور سامان حرب و دفاع تیار کرنے اور اس میں مہارت حاصل کرنے کی تاکید کی ہے، ارشاد باری تعالیٰ ہے: ''اور تم لوگ جہاں تک تمہارا بس چلے زیادہ سے زیادہ طاقت اور تیار رہنے والے گھوڑے ان کے مقابلے کے لیے تیار رکھو تاکہ اس کے ذریعے اللہ کے اور اپنے دشمنوں کو اور ان دوسرے

دشمنوں کو خوف زدہ کرو جنہیں تم نہیں جانتے مگر اللہ جانتا ہے"۔ (سورۃ الانفال)

حضور اکرم ﷺ نے اس آیت میں آمدہ کلمہ قوۃ کی تشریح کرتے ہوئے فرمایا: "سنو طاقت نشانہ بازی ہے، سنو طاقت نشانہ بازی ہے"۔ (مسلم شریف)

نبی ﷺ ہمیشہ سادہ اور مجاہدانہ زندگی گزارتے تھے اور ہمیشہ اپنی قوت کی حفاظت کرنے اور بڑھانے کی کوشش فرماتے تھے۔ چنانچہ آپ ﷺ تیرنے سے دلچسپی رکھتے تھے اس لیے کہ تیرنے سے جسم کی بہترین ورزش ہوتی ہے۔

حضور اکرم ﷺ اور صحابہ کرام ؓ کی زندگیوں سے ہمیں کتنے ایسے واقعات ملتے ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ آپ ﷺ نے نیزہ بازی، تیراندازی اور دوسرے جسمانی کرتب کے مظاہرے نہ صرف خود دیکھے بلکہ اپنی ازواج مطہرت کو بھی دکھائے۔ پھر نوجوانوں کی کشتیاں کرائیں اور دوسرے فنی مظاہرے کرائے، ان سب باتوں سے معلوم ہوتا ہے کہ اسلام اپنے پیروکاروں کو صحت مند، طاقتور، چست اور زندگی کے میدان میں کارآمد فرد دیکھنا چاہتا ہے۔

حضرت عمرؓ نے ایک مرتبہ ایک نوجوان کو دیکھا کہ وہ مریل چال چل رہا ہے۔ آپ ﷺ نے اسے روکا اور پوچھا: تمہیں کیا بیماری ہے؟ اس نے کہا کوئی بیماری نہیں ہے۔ اس پر آپ نے اپنا درہ اٹھایا اور اس کو دھمکاتے ہوئے کہا: "راستہ پر پوری قوت کے ساتھ سیدھے چلو، اسلام بیمار نہیں ہے"۔

خود حضور ﷺ جب چلتے تو پوری قوت سے چلتے تھے۔ صحابہ کرامؓ کہتے تھے جب آپ ﷺ چلتے تو ایسے محسوس ہوتا تھا کہ جیسے آپ اونچائی سے ڈھلوان کی طرف اتر رہے ہیں۔

(۹)...... اسلام نے اپنے پیروکاروں کو برائی اور بے حیائی کے کاموں سے دور رہنے کی ہدایت کی ہے کیونکہ یہ انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہیں اور ان سے طرح طرح کی بیماریاں لگتی ہیں اور آگے پھیلتی ہیں، جیسے زنا کا فعل ہے۔ اسلام نے زنا

سے نہایت سختی سے منع کیا ہے۔ارشاد ربانی ہے:''اور زنا کے قریب بھی نہ جاؤ کیونکہ یہ بے حیائی کا کام ہے اور بری راہ ہے''۔ (سورۃ الاسراء)

زنا بہت سی برائیوں اور لاعلاج بیماریوں کا سبب ہے۔اس سے پرانے زمانے سے آتشک اور سوزاک جیسی بیماریاں لگتی رہی ہیں۔

## حفاظت صحت کے آداب

ا...... صحت خدا کی عظیم نعمت ہے اور عظیم امانت بھی۔صحت کی قدر کیجیے اور اس کی حفاظت میں کبھی لاپرواہی نہ برتیے۔ایک بار جب صحت بگڑ جاتی ہے تو پھر بڑی مشکل سے بنتی ہے جس طرح حقیر دیمک بڑے بڑے کتب خانوں کو چاٹ کر تباہ کر ڈالتی ہے۔اسی طرح صحت کے معاملے میں معمولی سی خیانت اور حقیر بیماری زندگی کو تباہ کر ڈالتی ہے۔صحت کے تقاضوں سے غفلت برتنا اور اس کی حفاظت میں کوتاہی کرنا بے حسی ہے اور خدا کی ناشکری بھی۔

انسانی زندگی کا اصل جوہر عقل واخلاق اور ایمان وشعور ہے، اور عقل واخلاق اور ایمان وشعور کی صحت کا دارومدار بھی بڑی حد تک جسمانی صحت پر ہے عقل ودماغ کی نشوونما، فضائل اخلاق کے تقاضے، اور دینی فرائض کو ادا کرنے کے لیے جسمانی صحت بنیاد کی حیثیت رکھتی ہے۔کمزور اور مریض جسم میں عقل ودماغ بھی کمزور ہوتے ہیں ۔اور ان کی کارگزاری بھی نہایت ہی حوصلہ شکن۔اور جب زندگی اُمنگوں، ولولوں اور حوصلوں سے محروم ہو، اور ارادے کمزور ہوں، جذبات سرد اور مضمحل ہوں تو ایسی بے رونق زندگی، جسم ناتواں کے لیے وبال بن جاتی ہے۔

زندگی میں مومن کو جو اعلیٰ کارنامے انجام دینا ہیں اور خلافت کی جس عظیم ذمہ داری سے عہدہ برآ ہونا ہے۔اس کے لیے ضروری ہے کہ جسم میں جان ہو، عقل ودماغ میں قوت ہو، ارادوں میں مضبوطی ہو، حوصلوں میں بلندی ہو، اور زندگی ولولوں، اُمنگوں

، اور اعلیٰ جذبات سے بھرپور ہو۔ صحت مند اور زندہ دل افراد سے ہی زندہ قومیں بنتی ہیں اور ایسی ہی قومیں کارگاہ حیات میں اعلیٰ قربانیاں پیش کر کے اپنا مقام پیدا کرتی ہیں اور زندگی کی قدر و عظمت سمجھاتی ہیں۔

۲...... ہمیشہ خوش وخرم، ہشاش بشاش اور چاق و چوبند رہیے۔ خوش باشی، خوش اخلاقی، مسکراہٹ اور زندہ دلی سے زندگی کو آراستہ، پرکشش اور صحت مند رکھیے، غم، غصہ، رنج و فکر، حسد، جلن، بدخواہی، تنگ نظری، مردہ دلی اور دماغی الجھنوں سے دور رہیئے۔ یہ اخلاقی بیماریاں اور ذہنی الجھنیں معدے کو بری طرح متاثر کرتی ہیں اور معدے کا فساد صحت کا بدترین دشمن ہے۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے "سیدھے رہو، میانہ روی اختیار کرو اور ہشاش بشاش رہو" (بحوالہ مشکوٰۃ شریف)

ایک بار نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک بوڑھے شخص کو دیکھا کہ وہ اپنے دو بیٹوں کا سہارا لیے ہوئے ان کے بیچ میں گھسٹتے ہوئے جا رہا ہے۔ آپ ﷺ نے پوچھا۔ اس بوڑھے کو کیا ہو گیا ہے؟ لوگوں نے بتایا کہ اس نے بیت اللہ تک پیدل جانے کی نذر مانی تھی۔ نبی ﷺ نے ارشاد فرمایا "خدا اس سے بے نیاز ہے کہ یہ بوڑھا خود کو عذاب میں مبتلا کرے اور اس بوڑھے کو حکم دیا کہ سوار ہو کر اپنا سفر پورا کرو"۔

حضرت عبداللہ بن حارثؓ کہتے ہیں "میں نے نبی صلی اللہ علیہ وسلم سے زیادہ مسکرانے والا کوئی شخص نہیں دیکھا"۔ (بحوالہ ترمذی)

اور نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی امت کو جو دعا سکھائی ہے اس کا بھی اہتمام کیجیے۔ اللھمَّ انی اعوذبکَ منَ الھمِّ والحزن وَالعجزِ وَالکسلِ وَضلعِ الدینِ وَغلبۃِ الرِّجالِ. (بحوالہ بخاری، مسلم)

"خدایا! میں اپنے کو تیری پناہ میں دیتا ہوں، پریشانی سے، غم سے، بے چارگی سے، سستی اور کاہلی سے، قرض کے بوجھ سے اور اس بات سے کہ لوگ مجھ کو دبا کر رکھیں"۔

۳......اپنے جسم پر برداشت سے زیادہ بوجھ نہ ڈالیے، جسمانی قوتوں کو ضائع نہ کیجیے، جسمانی قوتوں کا یہ حق ہے کہ ان کی حفاظت کی جائے اور ان سے ان کی برداشت کے مطابق اعتدال کے ساتھ کام لیا جائے۔

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے۔ ''اتنا ہی عمل کرو جتنا کر سکنے کی تمہارے اندر طاقت ہو۔ اس لیے کہ خدا نہیں اکتاتا یہاں تک کہ خود تم ہی اکتا جاؤ'' (بحوالہ بخاری شریف)

حضرت ابو قیسؓ فرماتے ہیں کہ وہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں اس وقت حاضر ہوئے جب کہ نبی ﷺ خطبہ دے رہے تھے۔ حضرت ابو قیسؓ دھوپ میں کھڑے ہو گئے۔ نبی ﷺ نے حکم دیا تو وہ سائے کی طرف ہٹ گئے۔ (بحوالہ الادب المفرد)

اور آپ ﷺ نے اس سے بھی منع فرمایا کہ آدمی کے جسم کا کچھ حصہ دھوپ میں رہے اور کچھ سائے میں۔ قبیلۂ باہلہ کی ایک خاتون حضرت مجیبہؓ بیان کرتی ہیں کہ ایک بار میرے ابا نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے یہاں دین کا علم حاصل کرنے کے لیے گئے۔ اور دین کی کچھ اہم باتیں معلوم کر کے گھر واپس آ گئے پھر ایک سال کے بعد دوبارہ آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے۔ (تو نبی صلی اللہ علیہ وسلم انہیں بالکل نہ پہچان سکے) تو انہوں نے پوچھا یا رسول اللہ! کیا آپ نے مجھے پہچانا نہیں؟ نبی ﷺ نے فرمایا ''نہیں میں نے تمہیں نہیں پہچانا۔ اپنا تعارف کراؤ''؟ انہوں نے کہا ''میں قبیلۂ باہلہ کا ایک فرد ہوں پچھلے سال بھی آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا تھا''۔ تو نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے کہا۔ یہ تمہاری حالت کیا ہو رہی ہے!'' پچھلے سال جب آئے تھے تب تو تمہاری شکل وصورت اور حالت بڑی اچھی تھی'' انہوں نے بتایا کہ جب سے میں آپ ﷺ کے پاس سے گیا ہوں۔ اس وقت سے اب تک برابر روزہ رکھ رہا ہوں۔ صرف رات میں کھانا کھاتا ہوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا تم نے خواہ مخواہ اپنے کو عذاب میں ڈالا (اور اپنی صحت برباد کر ڈالی) پھر آپ ﷺ نے ہدایت فرمائی کہ رمضان میں مہینے

بھر کے روزے رکھو، اور اس کے علاوہ ہر مہینے ایک روزہ رکھ لیا کرو۔ انہوں نے کہا ''حضور! ایک دن سے زیادہ کی اجازت دیجیے۔ ارشاد فرمایا اچھا ہر مہینے دو دن روزہ رکھ لیا کرو۔ انہوں نے پھر کہا، حضور (ﷺ) کچھ اور زیادہ کی اجازت دیجیے۔ آپ ﷺ نے فرمایا اچھا ہر مہینے تین دن''۔ انہوں نے کہا، حضور کچھ اور اضافہ فرمایئے آپ ﷺ نے فرمایا'' اچھا ہر سال محترم مہینوں میں روزے رکھو، اور چھوڑ دو۔ ایسا ہی ہر سال کرو''۔ یہ ارشاد فرماتے ہوئے آپ ﷺ نے اپنی تین انگلیوں سے اشارہ فرمایا ان کو ملایا پھر چھوڑ دیا (اس سے یہ بتانا مقصود تھا کہ رجب، شوال، ذی قعدہ اور ذی الحجہ میں روزے رکھا کرو اور کسی سال ناغہ کر دیا کرو) اور نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے ''مومن کے لیے مناسب نہیں ہے کہ وہ اپنے کو ذلیل کرے'' لوگوں نے پوچھا'' مومن بھلا کیسے اپنے آپ کو ذلیل کرتا ہے''؟ ارشاد فرمایا۔'' اپنے آپ کو ناقابل برداشت آزمائش میں ڈال دیتا ہے''۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

۴...... ہمیشہ سخت کوشی، جفاکشی، محنت، مشقت اور بہادری کی زندگی گزاریے ہر طرح کی سختیاں جھیلنے اور سخت سے سخت حالات کا مقابلہ کرنے کی عادت ڈالیے اور سخت جان بن کر سادہ اور مجاہدانہ زندگی گزارنے کا اہتمام کیجیے۔ آرام طلب، سہل انگار، نزاکت پسند، کاہل، عیش کوش، پست ہمت اور دنیا پرست نہ بنیے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم جب حضرت معاذ بن جبل کو یمن کا گورنر بنا کر بھیجنے لگے تو ہدایت فرمائی کہ'' معاذ! اپنے کو عیش کوشی سے بچائے رکھنا۔ اس لیے کہ خدا کے بندے عیش کوش نہیں ہوتے''۔ (بحوالہ مشکوٰۃ شریف)

اور حضرت ابو امامہ کہتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا'' سادہ زندگی گزارنا ایمان کی علامت ہے''۔ (بحوالہ ابوداؤد شریف)

نبی صلی اللہ علیہ وسلم ہمیشہ سادہ اور مجاہدانہ زندگی گزارتے تھے اور ہمیشہ اپنی مجاہدانہ قوت کو محفوظ رکھنے اور بڑھانے کی کوشش فرماتے تھے۔ آپ ﷺ تیرنے سے بھی

دلچسپی رکھتے تھے اس لیے کہ تیرنے سے جسم کی بہترین ورزش ہوتی ہے۔ ایک بار ایک تالاب میں آپ ﷺ اور آپ کے چند صحابی تیر رہے تھے۔ آپ ﷺ نے تیرنے والوں میں سے ہر ایک کی جوڑی مقرر فرمادی، کہ ہر آدمی اپنے جوڑ کی طرف تیر کر پہنچے، چنانچہ آپ ﷺ کے ساتھی حضرت ابوبکرؓ قرار پائے۔ آپ تیرتے ہوئے ان تک پہنچے اور جا کر ان کی گردن پکڑ لی۔

نبی ﷺ کو سواری کے لیے گھوڑا بہت پسند تھا۔ آپ ﷺ اپنے گھوڑے کی خود خدمت فرماتے، اپنی آستین سے اس کا منہ پونچھتے اور صاف کرتے۔ اس کی ایال کے بالوں کو اپنی انگلیوں سے بٹتے اور فرماتے بھلائی اس کی پیشانی سے قیامت تک کے لیے وابستہ ہے"۔ حضرت عقبہؓ فرماتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا" تیر چلانا سیکھو۔ گھوڑے پر سوار ہوا کرو۔ تیر اندازی کرنے والے مجھے گھوڑے پر سوار ہونے والوں سے بھی زیادہ پسند ہیں اور جس نے تیر اندازی سیکھ کر چھوڑ دی اس نے خدا کی نعمت کی ناقدری کی" (بحوالہ ابوداؤد)

حضرت ابوعبداللہ بن عمرؓ فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا جس نے خطرے کے موقع پر مجاہدین کی پاسبانی کی اس کی یہ رات شب قدر سے زیادہ افضل ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے صحابہ کرامؓ کو خطاب کرتے ہوئے فرمایا میری اُمت پر وہ وقت آنے والا ہے جب دوسری قومیں اُس پر اس طرح ٹوٹ پڑیں گی جس طرح کھانے والے دسترخوان پر ٹوٹ پڑتے ہیں۔ تو کسی نے پوچھا یا رسول اللہؐ! کیا اس زمانے میں ہماری تعداد اتنی کم ہو جائے گی کہ ہمیں نگل لینے کے لیے قومیں متحد ہو کر ہم پر ٹوٹ پڑیں گی؟ ارشاد فرمایا نہیں، اُس وقت تمہاری تعداد کم نہ ہوگی، بلکہ تم بہت بڑی تعداد میں ہوگے۔ البتہ تم سیلاب میں بہنے والے تنکوں کی طرح بے وزن ہو گے۔ تمہارے دشمنوں کے دل سے تمہارا رعب نکل جائے گا اور تمہارے دلوں میں

پست ہمتی گھر کر لے گی۔ اس پر ایک آدمی نے پوچھا یا رسول اللہ! یہ پست ہمتی کس وجہ سے آ جائے گی؟ آپ ﷺ نے فرمایا "اس وجہ سے کہ تم دنیا سے محبت اور موت سے نفرت کرنے لگو گے"۔

حضرت ابو ہریرہؓ کا بیان ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "بہترین زندگی اس شخص کی زندگی ہے جو اپنے گھوڑے کی باگیں پکڑے ہوئے خدا کی راہ میں اس کو اڑاتا پھرتا ہے، جہاں کسی خطرے کی خبر سنی گھوڑے کی پیٹھ پر بیٹھ کر دوڑ گیا، قتل اور موت سے ایسا بے خوف ہے گویا اس کی تلاش میں ہے۔" (بحوالہ مسلم)

۵..... خواتین بھی سخت کوشی اور محنت و مشقت کی زندگی گزاریں۔ گھر کا کام کاج اپنے ہاتھوں سے کریں۔ چلتے پھرتے اور تکلیف برداشت کرنے کی عادت ڈالیں۔ آرام طلبی، سستی اور عیش کوشی سے پرہیز کریں۔ اور اولاد کو بھی شروع سے سخت کوش، جفاکش اور سخت جان اٹھانے کی کوشش کریں۔ گھر میں ملازم ہوں تب بھی بات بات میں ملازم کا سہارا لینے سے منع کریں، اور عادت ڈلوائیں کہ بچے اپنا کام خود اپنے ہاتھ سے کریں صحابیہؓ اپنے گھروں کا کام اپنے ہاتھ سے کرتی تھیں۔ باورچی خانے کا کام خود کرتیں۔ چکی پیستیں۔ پانی بھر کر لاتیں۔ کپڑے دھوتیں۔ سینے پرونے کا کام کرتیں اور محنت مشقت کی زندگی گزارتی اور ضرورت پڑنے پر میدان جنگ میں زخمیوں کی مرہم پٹی کرنے اور پانی پلانے کا کام بھی سنبھال لیتیں۔ اس سے خواتین کی صحت بھی بنی رہتی ہے۔ اخلاق بھی صحت مند رہتے ہیں اور بچوں پر بھی اس کے اچھے اثرات پڑتے ہیں۔ اسلام کی نظر میں پسندیدہ بیوی وہی ہے جو گھر کے کام کاج میں مصروف رہتی ہو، اور جو شب و روز اس طرح اپنی گھریلو ذمہ داریوں میں لگی ہوئی ہو کہ اس کے چہرے بشرے سے محنت کی تکان بھی نمایاں رہے اور باورچی خانے کی سیاہی اور دھوئیں کا ملگجا پن بھی ظاہر ہو رہا ہو۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے "میں اور ملگجے گالوں والی عورت قیامت کے دن اس طرح ہوں گے، (آپ ﷺ نے شہادت کی

انگلی اور بیچ والی انگلی کو ملاتے ہوئے بتایا)۔

۶......سحر خیزی کی عادت ڈالیے۔سونے میں اعتدال کا خیال رکھیے نہ اتنا کم سوئیے کہ جسم کو پوری طرح آرام وسکون نہ مل سکے اور اعضاء میں تکان اور شکستگی رہے اور نہ اتنا زیادہ سوئیے کہ سستی اور کاہلی پیدا ہو۔رات کو جلد سونے اور صبح کو جلد اٹھنے کی عادت ڈالیے۔

صبح اٹھ کر خدا کی بندگی بجالائیے۔اور چمن یا میدان میں ٹہلنے اور تفریح کرنے کے لیے نکل جائیے،صبح کی تازہ ہوا صحت پر بہت اچھا اثر ڈالتی ہے۔روزانہ اپنی جسمانی قوت کے لحاظ سے مناسب اور ہلکی پھلکی ورزش کا بھی اہتمام کیجیے، نبی صلی اللہ علیہ وسلم باغ کی تفریح کو پسند فرماتے تھے اور کبھی کبھی خود بھی باغوں میں تشریف لے جاتے تھے۔آپ ﷺ نے عشاء کے بعد جاگنے اور گفتگو کرنے کی ممانعت فرمائی اور فرمایا عشاء کے بعد وہی شخص جاگ سکتا ہے جس کو کوئی دینی گفتگو کرنی ہو یا پھر گھر والوں سے ضرورت کی بات کرنی ہو۔

۷......ضبطِ نفس کی عادت ڈالیے۔اپنے جذبات،خیالات،خواہشات اور شہوات پر قابو رکھیے، اپنے دل کو بھٹکنے،خیالات کو منتشر ہونے اور نگاہ کو آوارہ ہونے سے بچائیے۔خواہشات کی بے راہ روی اور نظر کی آوارگی سے قلب ودماغ،سکون و عافیت سے محروم ہو جاتے ہیں اور ایسے چہرے جوانی کے حسن وجمال،ملاحت وکشش اور مردانہ صفات کی دلکشی سے محروم ہو جاتے ہیں اور پھر وہ زندگی کے ہر میدان میں پست ہمت، پست حوصلہ اور بزدل ثابت ہو جاتے ہیں۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے"آنکھوں کا زنا بدنگاہی اور زبان کا زنا بے حیائی کی گفتگو ہے۔نفس تقاضے کرتا ہے اور شرمگاہ یا تو اس کی تصدیق کر دیتی ہے یا تکذیب"؟کسی حکیم و دانا نے کہا مسلمانو!بدکاری کے قریب نہ بھٹکو،اس میں چھ خرابیاں ہیں تین خرابیاں تو دنیا کی ہیں اور تین آخرت کی۔دنیا کی تین خرابیاں یہ ہیں

کہ اس سے

(۱)......آدمی کے چہرے کی رونق اور کشش جاتی رہتی ہے۔

(۲)......آدمی پر فقر وافلاس کی مصیبت نازل ہوتی ہے۔

(۳)......اور اس کی عمر کوتاہ ہو جاتی ہے۔

۸......نشہ آور چیزوں سے بچیے۔نشہ آور چیزیں دماغ کو بھی متاثر کرتی ہیں اور معدے کو بھی۔شراب تو خیر حرام ہے ہی اس کے علاوہ بھی جو نشہ لانے والی چیزیں ہیں ان سے بھی پرہیز کیجیے۔

۹......ہر کام میں اعتدال اور سادگی کا لحاظ رکھیے،جسمانی محنت،دماغی کاوش میں،ازدواجی تعلق میں،کھانے پینے میں،سونے اور آرام کرنے میں،فکرمند رہنے اور ہنسنے میں،تفریح میں اور عبادت میں،رفتار اور گفتار میں غرض ہر چیز میں اعتدال اختیار کیجیے اور اس کو خیر وخوبی کا سرچشمہ تصور کیجیے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے''خوش حالی میں میانہ روی کیا ہی ثواب ہے، ناداری میں اعتدال کی روش کیا ہی بھلی ہے۔اور عبادت میں درمیانی روش کیا ہی بہتر ہے''۔ (بحوالہ کنز العمال)

۱۰......کھانا ہمیشہ وقت پر کھائیے۔پُرخوری سے بچیے ہر وقت منہ چلاتے رہنے سے پرہیز کیجیے،کھانا بھوک لگنے پر ہی کھائیے اور جب کچھ بھوک باقی ہو تو اٹھ جائیے۔ بھوک سے زیادہ تو ہرگز نہ کھائیے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:''مومن ایک آنت میں کھاتا ہے اور کافر سات آنتوں میں کھاتا ہے''۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

صحت کا دارومدار معدے کی صحت مندی پر ہے اور زیادہ کھانے سے معدہ خراب ہو جاتا ہے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک تمثیل میں اس کو یوں واضح فرمایا ہے''معدہ بدن کے لیے حوض کی مانند ہے اور رگیں اس حوض سے سیراب ہونے والی ہیں پس اگر

معدہ صحیح اور تندرست ہے تو رگیں بھی صحت سے سیراب لوٹیں گی اور اگر معدہ ہی خراب اور بیمار ہے تو رگیں بیماری چوس کر لوٹیں گی'' (بحوالہ بیہقی)

کم خوری کی ترغیب دیتے ہوئے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ بھی فرمایا ''ایک آدمی کا کھانا دو آدمیوں کے لیے کافی ہے''۔

۱۱...... ہمیشہ سادہ کھانا کھائیے۔ بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی کھائیے۔ زیادہ گرم کھانا کھانے سے بھی پرہیز کیجیے۔ مسالوں چٹخاروں اور ضرورت سے زیادہ لذت طلبی سے پرہیز کیجیے۔ ایسی غذاؤں کا اہتمام کیجیے جو زود ہضم اور سادہ ہوں اور جن سے جسم کو صحت اور توانائی ملے۔ محض لذت طلبی اور زبان کے چٹخاروں کے پیچھے نہ پڑیئے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم بغیر چھنے آٹے کی روٹی پسند فرماتے۔ زیادہ پتلی اور معدے کی چپاتی پسند نہ فرماتے تھے، بہت زیادہ گرم کھانا جس سے میں سے بھاپ نکلتی ہوتی نہ کھاتے بلکہ ٹھنڈا ہونے کا انتظار فرماتے۔ گرم کھانے کے بارے میں کبھی فرماتے کہ خدا نے ہم کو آگ نہیں کھلائی ہے اور کبھی ارشاد فرماتے گرم کھانے میں برکت نہیں ہوتی۔ آپ ﷺ گوشت پسند فرماتے خاص طور پر دست، گردن اور پیٹھ کا گوشت رغبت سے کھاتے۔ درحقیقت جسم کو قوت بخشنے اور مجاہدانہ مزاج بنانے کے لیے گوشت ایک اہم اور لازمی غذا ہے اور مومن کا سینہ ہمہ وقت مجاہدانہ جذبات سے آباد رہنا چاہیے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے ''جو شخص خدا کی راہ میں جہاد کیے بغیر مر گیا اور اس کے دل میں اس کی آرزو بھی نہیں تھی وہ نفاق کی ایک کیفیت میں مرا''

(بحوالہ مسلم شریف)

۱۲...... کھانا نہایت اطمینان و سکون کیساتھ خوب چبا چبا کر کھائیے۔ غم، غصہ، رنج اور گھبراہٹ کی حالت میں کھانے سے پرہیز کیجیے۔ خوشی اور ذہنی سکون کی حالت میں اطمینان کے ساتھ جو کھانا کھایا جاتا ہے وہ جسم کو قوت پہنچاتا ہے اور رنج و فکر اور

گھبراہٹ میں جو کھانا نگلا جاتا ہے وہ معدہ پر بُرا اثر ڈالتا ہے اور اس سے جسم کو خاطر خواہ قوت نہیں مل پاتی۔ دسترخوان پر نہ تو بالکل خاموش افسردہ اور غمزدہ ہو کر بیٹھئے اور نہ حد سے بڑھی ہوئی خوش طبعی کا مظاہرہ کیجیے کہ دسترخوان پر قہقہے بلند ہونے لگیں، کھانے کے دوران قہقہے لگانا بعض اوقات جان کے لیے خطرہ کا باعث بن جاتا ہے۔ دسترخوان پر اعتدال کے ساتھ ہنستے بولتے رہیے، خوشی اور نشاط کے ساتھ کھانا کھایئے اور خدا کی دی ہوئی نعمتوں پر اس کا شکر ادا کیجیے اور جب بیمار ہوں تو پرہیز بھی پورے اہتمام سے کیجیے۔

امّ منذرؓ کہتی ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم میرے یہاں تشریف لائے ہمارے یہاں کھجور کے خوشے لٹک رہے تھے۔ حضور ﷺ ان سے تناول فرمانے لگے۔ حضرت علیؓ بھی آپ ﷺ کے ہمراہ تھے۔ وہ بھی نوش فرمانے لگے تو نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ان کو روک دیا، کہ تم ابھی بیماری سے اٹھے ہو تم مت کھاؤ، چنانچہ حضرت علیؓ رک گئے اور نبی صلی اللہ علیہ وسلم کھاتے رہے، اُمّ منذرؓ کہتی ہیں کہ پھر میں نے تھوڑے سے جو اور چقندر لے کر پکائے۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت علیؓ سے فرمایا۔ علی! یہ کھاؤ یہ تمہارے لیے مناسب کھانا ہے۔ (بحوالہ شمائل ترمذی)

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے دسترخوان پر جب کوئی مہمان ہوتا تو آپ ﷺ بار بار اس سے فرماتے جاتے کھایئے، اور کھایئے، جب مہمان خوب سیر ہو جاتا اور بے حد انکار کرتا تب آپ ﷺ اپنے اصرار سے باز آتے۔ یعنی آپ ﷺ نہایت خوشگوار فضا اور خوشی کے ماحول میں مناسب گفتگو کرتے ہوئے کھانا تناول فرماتے۔

۱۳...... دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد تھوڑی دیر قیلولہ کیجیے اور رات کا کھانا کھانے کے بعد تھوڑی دیر چہل قدمی کیجیے اور کھانا کھانے کے بعد فوراً کوئی سخت قسم کا دماغی یا جسمانی کام ہرگز نہ کیجیے۔ عربی کا مشہور مقولہ ہے تغدَّ تمدَّ تعشَّ تمشَّ. ''دوپہر کا کھانا کھاؤ تو دراز ہو جاؤ۔ رات کا کھانا کھاؤ تو چہل قدمی کرو''۔

۱۴......آنکھوں کی حفاظت کا پورا اہتمام کیجیے۔ تیز روشنی سے آنکھیں نہ لڑائیے۔ سورج کی طرف نگاہ جما کر نہ دیکھیے۔ زیادہ مدھم یا زیادہ تیز روشنی میں نہ پڑھیے۔ ہمیشہ صاف اور معتدل روشنی میں مطالعہ کیجیے۔ دھول غبار سے آنکھوں کو بچائیے۔ آنکھوں میں سرمہ لگائیے۔ اور ہمیشہ آنکھیں صاف رکھنے کی کوشش کیجیے کھیتوں، باغوں اور سبزہ زاروں میں سیر و تفریح کیجیے۔ سبزہ دیکھنے سے نگاہوں پر اچھا اثر پڑتا ہے آنکھوں کو بدنگاہی سے بچائیے۔ اس سے آنکھیں بے رونق ہو جاتی ہیں اور صحت پر بھی بُرا اثر پڑتا ہے۔ نبی ﷺ نے فرمایا ''تمہاری آنکھوں کا بھی تم پر حق ہے'' مومن کا فرض ہے کہ وہ خدا کی اس نعمت کی قدر کرے، اس کو خدا کی مرضی کے مطابق استعمال کرے، اس کی حفاظت اور صفائی کا اہتمام رکھے۔ وہ ساری تدبیریں اختیار کرے، جن سے آنکھوں کو فائدہ پہنچتا ہو۔ اور ان باتوں سے بچے رہے جن سے آنکھوں کو نقصان پہنچتا ہو۔ اسی طرح جسم کے دوسرے اعضا اور قویٰ کی حفاظت کا بھی خیال رکھیے۔ نبی ﷺ کا ارشاد ہے ''لوگو! آنکھوں میں سرمہ لگایا کرو۔ سرمہ آنکھوں کے میل کو دور کرتا ہے اور بالوں کو اگاتا ہے۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

۱۵......دانتوں کی صفائی اور حفاظت کا اہتمام کیجیے۔ دانتوں کو صاف رکھنے سے فرحت حاصل ہوتی ہے اور ہاضمے پر اچھا اثر پڑتا ہے اور دانت مضبوط بھی رہتے ہیں۔ مسواک کی عادت ڈالیے، منجن وغیرہ کا بھی استعمال رکھیے، پان یا تمباکو وغیرہ کی کثرت سے دانتوں کو خراب نہ کیجیے، کھانے کے بعد دانتوں کو اچھی طرح صاف کر لیا کیجیے۔

دانت گندے رہنے سے طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اسی لیے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا معمول تھا کہ جب نیند سے بیدار ہوتے تو مسواک سے اپنا منہ صاف فرماتے۔ حضرت عائشہؓ کہتی ہیں کہ ''نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے لیے وضو کا پانی اور مسواک تیار رکھتے تھے، جس وقت بھی خدا کا حکم ہوتا آپ ﷺ اٹھ بیٹھتے تھے اور مسواک کرتے

تھے۔ پھر وضو کر کے نماز ادا فرماتے تھے۔ (بحوالہ مسلم شریف)

حضرت انسؓ کہتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ''میں تم لوگوں کو مسواک کرنے کے بارے میں بہت تاکید کر چکا ہوں'' (بحوالہ بخاری شریف)

حضرت عائشہؓ کا بیان ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ''مسواک منہ کو صاف کرنے والی اور خدا کو راضی کرنے والی ہے'' (بحوالہ نسائی شریف)

آپ ﷺ کا ارشاد ہے ''اگر میں اپنی امت کے لیے شاق نہ سمجھتا تو میں ہر نماز کے بعد مسواک کرنے کا حکم دیتا''۔ (بحوالہ ابوداؤد شریف)

ایک بار آپ ﷺ سے ملنے کے لیے کچھ مسلمان خدمت میں حاضر ہوئے، ان کے دانت صاف نہ ہونے کی وجہ سے پیلے ہو رہے تھے۔ آپ ﷺ کی نظر پڑی تو فرمایا ''تمہارے دانت پیلے پیلے کیوں نظر آ رہے ہیں؟ مسواک کیا کرو''۔ (مسند احمد)

۱۶...... بول و براز کی حاجت ہو تو فوراً حاجت پوری کیجیے۔ ان باتوں کو روکنے سے معدے اور دماغ پر نہایت بُرے اثرات پڑتے ہیں۔

۱۷...... پاکی، طہارت اور نظافت کا پورا پورا اہتمام کیجیے۔ قرآن حکیم میں ہے:

خدا ان لوگوں کو اپنا محبوب بناتا ہے جو بہت زیادہ پاک و صاف رہتے ہیں۔ (التوبہ)

اور نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے ''صفائی اور پاکیزگی آدھا ایمان ہے''۔

صفائی اور پاکیزگی کی اسی اہمیت کے پیش نظر نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے طہارت کے تفصیلی احکام دیئے ہیں اور ہر معاملے میں طہارت و نظافت کی تاکید کی ہے۔ چنانچہ کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھانپ کر رکھیے۔ انہیں گندہ ہونے سے بچائیے اور مکھیوں سے حفاظت کیجیے۔ برتنوں کو صاف ستھرا رکھیے۔ لباس اور لیٹنے بیٹھنے کے بستروں کو پاک صاف رکھیے۔ اٹھنے بیٹھنے کی جگہوں کو صاف ستھرا رکھیے۔ جسم کی صفائی کے لیے وضو اور غسل کا اہتمام کیجیے۔ جسم اور لباس اور ضرورت کی ساری چیزوں کی صفائی اور پاکیزگی سے روح کو بھی سرور و نشاط حاصل ہوتا ہے اور جسم کو بھی فرحت اور تازگی ملتی

ہے اور بحیثیت مجموعی انسانی صحت پر اس کا نہایت ہی خوشگوار اثر پڑتا ہے۔

حضرت عدی بن حاتمؓ فرماتے ہیں "جب سے میں اسلام لایا ہوں ہر نماز کے لیے باوضو رہتا ہوں"۔ ایک مرتبہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت بلالؓ سے پوچھا "کل تم مجھ سے پہلے جنت میں کیسے داخل ہو گئے؟ بولے یا رسول ﷺ اللہ! میں جب بھی اذان کہتا ہوں تو دو رکعت نماز ضرور پڑھ لیتا ہوں اور جس وقت بھی وضو ٹوٹتا ہے فوراً نیا وضو کر کے ہمیشہ باوضو رہنے کی کوشش کرتا ہوں"۔ حضرت ابو ہریرہؓ کہتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "ہر مسلمان پر خدا کا یہ حق ہے کہ ہر ہفتے میں ایک دن غسل کیا کرے اور اپنے سر اور بدن کو دھویا کرے"۔ (بحوالہ جستہ جستہ از آداب زندگی)

محترم قارئین آپ نے حفاظت صحت کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ حفاظت صحت سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمایئے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل و جان سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین یارب العلمین۔

## حفاظت صحت سے متعلق جدید علمِ نفسیات

آپ اگر اپنی صحت کے معاملات میں محتاط رویہ رکھیں تو آپ کبھی بیمار نہ ہونگے ۔ہم چونکہ صحت کی جانب توجہ نہیں دیتے، غفلت برتتے ہیں اور مرغن غذاؤں کا استعمال کثرت سے کرتے ہیں اس لئے بیماریاں ہمیں گھیرتی ہیں ہمیں بیماریوں سے نبرد آزما ہونے کے لئے اپنے اندر قوت مدافعت پیدا کرنی چاہئے تاکہ ہم بیماریوں کا شکار آسانی سے نہ ہو سکیں۔

ایک کمزور آدمی طاقتور کے مقابلے میں جلد بیماری کا شکار ہو جاتا ہے۔ جس کی صحت اچھی اور قابل رشک ہوگی وہ آسانی سے بیماری کا شکار نہ ہوگا۔ بیماری اگر اس پر

حملہ آور ہو بھی جائے تو جلدی صحت یاب ہو جائیگا۔

ہمیشہ ورزش کریں، مرغن غذائیں کبھی کبھار استعمال کریں۔ سادہ غذائیں روزمرہ کے کھانے میں استعمال کریں۔ زود ہضم خوراک کھائیں۔ تاکہ آپ کا نظام ہضم صحت مند رہے اور آپ کی تندرستی ہو اور آپ شگفتہ و تروتازہ رہ سکیں۔

بعض افراد کھانا بہت کھاتے ہیں اس لئے اکثر وہ لوگ بیمار رہتے ہیں جو لوگ کم کھاتے ہیں وہ کم بیمار ہوتے ہیں یہ ایک طبی مسلمہ اصول بھی ہے کہ آدمی ہمیشہ اس وقت بیمار ہوگا جب وہ بھوک سے زیادہ کھائے گا۔

## ثقیل غذاؤں سے پرہیز ضروری ہے

ایک ماہر طبیب کا کہنا ہے کہ آدمی اگر ہمیشہ صحت مند، طاقتور اور توانا رہنا چاہتا تو اپنے معدے کو کبھی نہ بگڑنے دے، ثقیل غذاؤں سے پرہیز کرے۔ سبزیاں پھل اور کبھی کبھار مرغ اور مچھلی کا گوشت استعمال کرے۔ اگر آپ سبزیوں میں گوشت استعمال کریں تو زیادہ مناسب ہوگا۔

سنگترے کا جوس انسانی صحت کے لئے اعلیٰ ترین چیز ہے۔ اگر سنگترہ نہ ملے تو آپ اپنے ناشتہ میں میں مالٹے یا کنوں کا جوس استعمال کر سکتے ہیں اور ناشتے میں لیموں کا رس بھی شامل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کریں گے تو ہر طرح کی بیماری سے محفوظ رہیں گے۔

مٹر اور آلو کا استعمال کبھی کینسر نہیں ہونے دیتا۔ سبز پتوں والی سبزیاں بھی آپ کو اس موذی مرض سرطان سے بچائیں گی اور آپ چاق و چوبند اور صحت مند رہیں گے۔

## حفاظتِ صحت اور صحت بخش غذا

خون کی پیدائش کا انحصار دو چیزوں پر ہے۔ اول خون پیدا کرنے اور صاف کرنے والے اعضاء رئیسہ کی صحت اور دوم خوراک کی مقدار اور عمدہ کوالٹی پر۔

خوراک بہت کم ہو تو اعصاب فاقہ زدگی کے شکار ہو جاتے ہیں اور زیادہ ملے تو مشتعل ہو کر زہر آلود بن جاتے ہیں۔ غلط خوراک کھانے سے ان میں بعض اجزاء کی قلت ہو جاتی ہے اور اس طرح ہمارے اعصاب کی کارکردگی خاص متاثر ہوتی ہے۔

آج کل خوراک کی سائنس کا عام چرچا ہے۔ عام آدمی کو وٹامن اور نمکیات کی ضرورت کے متعلق بہت کچھ بتایا جاتا ہے۔ یہ سب معلومات دلچسپ تو ہوسکتی ہیں، مگر ان کا مفید ہونا یقینی نہیں ہوتا۔ عام طور پر اوسط درجے کی خوراک میں تمام ضرروی وٹامن اور نمکیات خاصی مقدار میں شامل ہونے چاہئیں۔ اس کے علاوہ آپ کے لئے سلاد اور پھلوں کا استعمال بے حد ضروری ہے یہ دونوں چیزیں آپ کی خوراک میں باقاعدگی سے شامل ہونی چاہئیں۔

خوراک کی مقدار اور نوعیت میں بہت زیادہ تبدیلی صحت کے لئے خطرے کا باعث بن سکتی ہے۔ البتہ چھوٹی چھوٹی تبدیلیوں میں کوئی حرج نہیں۔ بعض خاص حالتوں میں طبی مشورے سے بڑی تبدیلیاں عمل میں لائی جاسکتی ہیں۔

اکثر لوگ اصلاح خوراک میں دونوں حدیں پار کر جاتے ہیں اور نقصان اٹھا تے ہیں کیونکہ بہت سی غذاؤں کی خاصیتیں انہیں ٹھیک طور سے معلوم نہیں ہوتیں۔ اس طرح وہ اپنی صحت کھو بیٹھتے ہیں اور اپنے اعصاب کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ہوتا یہ ہے کہ جب لوگوں کو بتایا جاتا ہے کہ فلاں فلاں کھانے ان کے لئے نقصان دہ ہیں۔ تو وہ انہیں فی الفور چھوڑ دیتے ہیں۔ اسکی مثال گوشت اور چینی کی ہے۔ ان دونوں کی زیادتی نقصان پہنچاتی ہے لیکن یہ دونوں چیزیں نہایت فائدہ بخش ہیں۔ اگر گوشت نہیں کھانا تو اس کے بدلے پروٹین والی دوسری اشیاء مثلاً پنیر، انڈے، دودھ، خشک پھل اور دالیں استعمال کرنا ضروری ہیں، ورنہ خوراک میں پروٹین کی کمی سے اعصابی نظام متاثر ہوسکتا ہے۔ اس طرح چینی بھی ایک قوت بخش غذا ہے اسے یک لخت چھوڑ دینے سے جسم کے اندر کمزوری پیدا ہوگی۔ یہ کمی کھجوروں اور اس قسم کے دوسرے پھلوں اور شہد

سے پوری کرنی چاہئے۔

## حفاظتِ صحت کے لئے دو مفید باتیں

اعصابی نظام کی حفاظت کے لئے دو باتیں ہر وقت پیش نگاہ رکھئے۔

پہلی بات یہ ہے کہ اعصاب کو اعلیٰ اور صاف خون ملتا رہے۔ دوسری یہ کہ انہیں لگاتار جدوجہد میں مصروف رکھا جائے۔ یہ دونوں شرائط پوری کرنے کی صورت میں آپ موجودہ عہد کے دباؤ کا آسانی سے مقابلہ کرسکتے ہیں۔ بیشتر ذہنی پریشانیوں کا سبب ان دونوں شرائط یا ان میں سے کسی ایک شرط سے بے پروائی ہوتا ہے۔ ذہنی پریشانیوں سے ہمارے اعصابی نظام کو طبعی طور پر نقصان پہنچتا ہے۔ اور اس نقصان سے ہمارا ذہن بڑی آسانی سے پراگندہ ہوجاتا ہے۔

ماہرین نے اکثر تفریح اور آرام کی ضرورت پر زور دیا ہے۔ اس کی بڑی اہمیت ہے کیونکہ آرام اور تفریح سے ہمارے اعصاب بحال ہوتے ہیں۔

بعض لوگ صبح آنکھ کھلنے سے لے کر سونے تک بالکل آرام نہیں کرتے یعنی دوپہر کو قیلولہ نہیں کرتے، جس کے نتیجے میں ان کی حالت یہ ہوتی ہے کہ وہ ہمیشہ رنج میں اور برہم رہتے ہیں۔ اور ذہنی کاموں کو موثر طریقے سے سرانجام نہیں دے پاتے ان کی جسمانی صحت خراب رہتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں جسم، روح، ذہن یہ تینوں غیر مطمئن حالت میں رہتے ہیں۔

دن میں درمیان کے حصے میں جسم اور ذہن کو آرام پہنچانے سے ہمارے اعصاب شگفتہ حالت میں رہتے ہیں۔ اس طرح جسم کی نشوونما زیادہ سے زیادہ ہوتی ہے۔ یاد رکھئے کہ خوراک کے مکمل طور پر جزو بدن بننے میں اعصابی تناؤ سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔ اور اعصابی نظام کو جو چیز سب سے زیادہ تلپٹ کرتی ہے وہ تھکان کا احساس ہے۔ بعض لوگ صبح اٹھتے ہیں تو اپنے آپ کو تھکا تھکا سا محسوس کرتے ہیں۔ اس

کی بڑی وجہ یہ ہے کہ وہ فطری نیند کا وقت غیر ضروری یا بے وقت مشاغل میں ضائع کر دیتے ہیں۔ ٹی وی پروگرام اور نصف شب تک جاری رہنے والی ڈنر پارٹیاں اعصاب کو تھکا دیتی ہیں۔ رات کو دیر سے کھانا کھایا جائے یا زیادہ کھا لیا جائے تب بھی نیند ٹھیک طور پر نہیں آتی اور انسان جب صبح آنکھ کھولتا ہے تو بے حد تھکا ہوتا ہے۔

رات کو جلدی سو جانے سے اعصاب کو سکون ملتا ہے اور اگلے روز کارکردگی کا معیار بہت اونچا ہو جاتا ہے۔ ہر وقت تھکے تھکے سے رہنے کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے، توانائیاں ٹھیک طور پر کام کرتی ہیں اور جسم کا سارا نظام درست رہتا ہے۔

آپ ایک ماہ رات کو جلدی سو کر دیکھئے، آپ یقیناً محسوس کریں گے کہ کھوئی ہوئی تازگی اور توانائی واپس آ گئی ہے۔

اس معاملے میں ایک اور نکتہ قابل ذکر ہے۔ کام اور تفریح کے درمیان ایک توازن ہونا چاہیے۔ تفریح کے اوقات ایسے ہوں کہ وہ نیند کے فطری نظام پر اثر انداز نہ ہوں۔ دن میں تین چار بار آنکھیں بند کر کے بیٹھ جانے یا لیٹ جانے سے اعصاب کا تناؤ کم ہو جاتا ہے اور تھکن کی اعصاب شکن کیفیت طاری نہیں ہوتی۔

اعصابی نظام کے حد سے زیادہ کام کرتے رہنے سے ذہن پر دباؤ کا محسوس ہونا بھی ایک عام سی علامت ہے۔ کسی دور میں ایک اشتہار شائع ہوا تھا جس میں ایک آدمی کو سر پکڑے ہوئے دکھایا گیا تھا۔ اس میں لکھا تھا کہ یہ شخص ہزار ہتھوڑے اپنے سر پر پڑتے محسوس کر رہا ہے۔ یہ حالت بڑی ہولناک نظر آتی ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ اس آدمی نے اس حالت تک پہنچنے سے پہلے ابتدائی علامات سے بہت بے پروائی برتی ہے۔ بہت ممکن ہے اس نے ہفتوں اس تکلیف کی آمد اور دباؤ کو محسوس کیا ہو، اور نشہ آور دواؤں سے دبایا ہو۔ اگر اس ابتدائی علامات کی طرف دھیان دیا ہوتا تو موجودہ اذیت ناک حالت کو نہ پہنچتا۔

تھکن سے چور اعصاب، جسم کے کسی بھی حصے میں درد کا باعث ہو سکتے ہیں۔

اعصابی تکلیف کسی طبعی سبب یا اعصاب میں نقص کی وجہ سے پیدا ہو سکتی ہے۔ دونوں حالتوں میں درد شدید ہوگا اور دونوں میں فرق کرنا مشکل ہوتا ہے۔

اعصاب کی وجہ سے سر میں درد ہو تو کئی لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ دماغ میں کوئی جسمانی یا طبعی تکلیف ہے۔ اکثر اوقات درد کی شدت کے باعث وہ سوچنے لگ جاتے ہیں کہ ابھی پاگل پن کا دورہ پڑنے والا ہے۔ اس خوف کی وجہ سے درد کی شدت اور بڑھ جاتی ہے اور وہ دائمی صورت اختیار کر جاتا ہے۔

اعصابی تناؤ میں شدت پیدا ہونے پر بلڈ پریشر بڑھتا ہے اور اس کی وجہ سے تناؤ اور بھی زیادہ بڑھ جاتا ہے۔

بلڈ پریشر کی تکلیف جن لوگوں کو بہت زیادہ ہو، ان کے لئے زندگی کا ہر کام بڑی آہستگی سے کرنا ضروری ہے۔ دھیمے پن میں اعصاب کو خاصا آرام اور سکون ملتا ہے۔

مکمل آرام کرنے کے لئے کوئی نہ کوئی موقع تلاش کرتے رہنا چاہیے۔ کام کے دوران گہرا سانس لینے سے تناؤ اور سر کے اندر دباؤ کسی قدر کم ہو جاتا ہے۔

سر میں شدید تناؤ اور دباؤ کی صورت میں آپ کے لئے یہ مناسب ہوگا کہ اپنی توجہ سر کے بجائے پاؤں کی طرف منتقل کر دیں۔ اسی طرح خون کا دوران ٹانگوں کی طرف ہو جائے گا۔ اصل بات یہ ہے کہ آپ سر کے دباؤ سے زیادہ فکر مند نہ ہوں اور اپنے کام اور آرام میں توازن قائم کرنے کی کوشش کیجئے۔

چست لباس، خصوصاً تنگ کالر اس تکلیف میں اضافہ کر دیتے ہیں۔ اس سے بچنا چاہیے۔ جب کسی خاص دن کے اختتام پر آپ ذہنی دباؤ زیادہ محسوس کریں تو گرم پانی سے غسل کر کے بستر پر لیٹ جائیں اور ذہن کو منفی خیالات سے پاک کر لیجئے۔ تاکہ آپ مکمل سکون حاصل کر سکیں۔

## پہلے اپنا خیال رکھیئے

ایسے کتنے ہی لوگ ہیں جو دوسروں کا تو بھلا چاہتے ہیں لیکن خود اپنا بھلا نہیں چاہتے۔ دوسروں کے ساتھ بھلائی کرنا اچھی بات ہے، مگر جتنا دوسروں کے ساتھ برائی کرنے میں گناہ ہے اتنا ہی گناہ اپنے ساتھ برائی کرنے میں بھی ہے۔ ہر ایک آدمی کا فرض ہوتا ہے کہ جہاں تک اس سے بن سکے اپنے دل اور جسم کو تندرست رکھے۔ ورنہ دنیا کو یہ پیغام نہیں دے سکتا کہ مجھے خدا نے بنایا ہے اور میں خدا کی مخلوق ہوں۔

کتنے افسوس کی بات ہے کہ ہم لوگ اس بات کا خوب خیال رکھتے ہیں کہ ہمارا خرچ کم ہو اور ہماری آمدنی زیادہ ہو۔ ہم دس روپے لگا کر بیس پیدا کریں، لیکن ہم اس جسم کی ترقی و تنزل کی کوئی فکر نہیں کرتے۔ ہم میں کتنی نئی طاقت پیدا ہوئی ہے اس کا کبھی ہمیں دھیان بھی نہیں آتا۔ پچھلے سال ہمارا کتنا وزن تھا۔ ہم میں کتنا خون تھا، ایک منٹ میں ہم کتنی بار سانس لیتے تھے، ایک گھنٹے میں ہم کتنا کام کر سکتے تھے، کتنا چل سکتے تھے، اور اس سال ہماری کیا حالت ہے۔ ان باتوں کا کبھی خواب میں بھی خیال نہیں آتا۔

ہم میں سے بہت سے آپ اپنے دشمن ہیں اور ہمیشہ اپنے آپ سے لڑائی ٹھانے رہتے ہیں۔ ہم اپنے سے امید تو بڑی بڑی رکھتے ہیں مگر اپنے کو بڑے بڑے کاموں کے قابل نہیں بناتے یا تو آپ دن رات پلنگ پر لیٹے رہتے ہیں اور سست بن جاتے ہیں یا رات دن کام میں لگے رہتے ہیں اور بیمار پڑ جاتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں یا تو ہم آرام کرتے ہی نہیں یا کرتے ہیں تو رات دن آرام کے سوا کوئی کام نہیں، دونوں حالتیں بری ہیں اور صحت کے لئے مضر۔

## حفاظتِ صحت اور جسمانی مشین

ہمارا جسم ایک مشین کی طرح ہے۔ بے شک یہ کام کرنے کے لئے ہے مگر مشین اسی وقت تک کام دے گی جب تک کہ اس کے پرزوں کو ٹھیک طور سے صاف رکھا جائے گا۔ اس میں تیل وغیرہ ڈالا جائے گا۔ اگر کسی مشین سے رات دن کام لیا جائے اور اسے صاف نہ کیا جائے تو نتیجہ یہی ہوگا کہ مشین خراب ہو جائے گی۔ سال بھر چلنی ہوگی تو چھ مہینے چلے گی۔ یہی حال ہمارے جسم کا ہے۔ جسم سے کام لینے کے بعد اسے آرام بھی ضرور دینا چاہیئے۔ اگر دماغی کام کرتے کرتے جی اکتا گیا ہو تو جسمانی محنت کر کے تھکاوٹ کو دور کرنا چاہیئے۔ اگر جسم سے بالکل کام نہیں لیا جائے گا یا اگر جسم سے زیادہ کام لیا جائے گا تو جسم ناتواں اور کمزور ہو جائے گا۔ لہٰذا نہ تو جسم سے زیادہ کام لینا چاہیئے اور نہ جسم کو بالکل بغیر کام کے چھوڑنا چاہیئے۔

ہم لوگ اپنے جسم کو کئی طرح سے خراب کیا کرتے ہیں مثال کے طور پر ہاضمے کو لے لیجئے۔ کھانا اسی وقت فائدہ مند ہوتا ہے جب وہ ہضم ہو سکے۔ جو کچھ ہم کھاتے ہیں اگر وہ ہضم نہیں ہوتا تو چاہے ہم کتنا ہی کھایا کریں اس سے ہمارے جسم میں کچھ بھی طاقت نہیں آسکتی ۔ اور نہ اس سے خون بن سکتا ہے، کھانا کھانے کا وقت مقرر ہونا چاہیئے اور ایک بار کھا کر دوسری بار اسی وقت کھانا چاہیئے جب کہ پہلا کھانا اچھی طرح ہضم ہو گیا ہو اور زور سے بھوک لگی ہو۔ مگر یاد رہے کہ بھوک اصلی ہو نہ کی صرف کھانے کی خواہش ہو۔ خواہش تو عموماً لذیذ چیزوں کو دیکھ کر پیدا ہو جایا کرتی ہے۔ مگر ہمیں اس وقت کھانا نہیں چاہیئے ۔ بے وقت کھانے سے اور بھوک کے بغیر کھانے سے نہ پہلا کھایا ہوا ہضم ہو سکتا ہے اور نہ پچھلا کھایا ہوا، ہاضمہ بگڑ جاتا ہے اور جسم کمزور ہو جاتا ہے۔

جہاں بہت سے آدمی زیادہ کھانے سے اپنی صحت کو بگاڑ لیتے ہیں وہاں بہت

سے کم کھانے سے بیمار پڑتے ہیں اور کمزور رہتے ہیں۔ ہم نے دیکھا ہے کہ بہت سے آدمی کنجوس ہوتے ہیں کہ وہ پیٹ بھر کر روٹی بھی نہیں کھاتے۔ بیمار پڑنے پر کنجوسی کر کے اچھی دوا بھی استعمال نہیں کرتے۔ خراب، سستی، اور ہر روز ایک جیسی چیزوں کے کھانے سے زیادہ کمزور ہو جاتے ہیں۔

تندرستی کے لئے زیادہ کھانا بھی برا ہے۔ اور کم کھانا بھی برا ہے کھانے پینے میں آدمی کو محتاط رہنا چاہئے محتاط آدمی اتنا ہی کھاتا ہے جتنے کو وہ ہضم کر سکتا ہے اور جو صحت کے لئے فائدہ مند ہوتا ہے۔

پیارے قارئین! اپنے جسم کی حفاظت کیجئے۔ اپنی زندگی کو بہتر بنایئے۔ بری خواہشوں اور عادتوں کو چھوڑ دیجئے، جو کام کیجئے سوچ سمجھ کر کیجئے۔ صرف اسی کام کو کیجئے جس سے آپ کا جسم، آپ کی صحت قائم رہے۔ آپ کی طاقتیں بڑھیں اور آپ جسمانی ترقی کے ساتھ ساتھ روحانی ترقی بھی کر سکیں۔

## حفاظتِ صحت کے لئے اچھی نیند لیجئے

یہ بھی بہت اہم ہے کہ آپ رات میں سونے کس طرح جاتے ہیں، اور آپ کی نیند کی کیفیت کیسی ہو۔ سونے سے پہلے اپنے دل کو جنگلی جانور کی طرح بے مقصد چھوڑ دینا اور ادھر ادھر بھٹکنے دینا اچھی نیند نہیں لاتا۔ اس سے آپ ہر طرح کے پریشان خوابوں میں پڑ جاتے ہیں۔ جن میں آپ چیختے چلاتے، پاؤں مارتے، کودتے، گھونسے مارتے کھاتے اور کشتی لڑتے ہیں۔ اسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ صبح جب آپ اٹھتے ہیں، تو اپنے کو تروتازہ اور قوت بھرا پانے کی بجائے تھکا ہوا اور بے چین پاتے ہیں۔

اچھی نیند کے لئے یہ بہت اہم ہے کہ سونے سے پہلے کا ایک گھنٹہ آپ نے کیسے گزارا۔ آپ جب بستر پر لیٹ جاتے ہیں اور آنکھیں بند کر لیتے ہیں تو، دل کو ادھر ادھر بھٹکنے کی بجائے یہ بہتر ہے کہ آپ کوئی روحانی کتاب پڑھیں، یا اپنے دل کو کسی غیر

جانبدار چیز، جیسے کہ سانس لینے اور چھوڑنے پر، کسی وظیفے کے پڑھنے پر مرکوز کرلیں۔ الٹی گنتی گننا بھی دل کو صحیح سمت دینے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔ سونے سے پہلے آپ کچھ لمحے ذاتی اپنا معائنہ یا تجزیہ کرسکتے ہیں اور اصلاح نفس کے لئے خود کو ضروری مشورے دے سکتے ہیں۔ سونے سے ٹھیک پہلے خود کو دیئے گئے مشوروں کو اپنے لاشعور دل کے ذریعے آسانی سے قبول کرسکتے ہیں۔ اور پھر وہ ان کے مطابق کام کرنا شروع کردیتا ہے۔

## قدرتی علاج کو اپنایئے

ہمارا بدن ایک جسمانی مشین ہے، اسے طرح طرح کے دکھ، درد اور بیماریاں جھیلنی پڑتی ہیں، یہ اس بات پر انحصار کرتا ہے، کہ آپ اس کی کتنی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ ایک دانا کا قول ہے کہ بیماری ایک جرم ہے۔ اگر آپ خدا کے دیئے ہوئے جسم کو تندرست نہیں رکھ سکتے، تو آپ مجرم ہیں۔ ویسے کچھ وجوہات آپ کے ہاتھ میں بھی نہیں ہیں۔

اپنے درد کو دور کرنے کے لئے دوسرے مختلف ذرائع کے علاوہ آپ اپنی ذہنی قوت کا استعمال کرسکتے ہیں۔ کیونکہ جسم دل کے براہ راست کنٹرول میں ہے۔ آپ اپنے دل کو (آنکھیں بند کرکے) جس حصے میں درد ہورہا ہے، وہاں مرکوز کرکے سانسوں کی آمدورفت کو دور کرسکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی خود تجاویز دے کر اور اس جگہ کو دل کی آنکھوں سے صحت مند صورت میں دیکھ کر اس علاج کے اثر کو اور بھی بڑھا سکتے ہیں۔

تکلیف کو دور کرنے کے دنیاوی طریقوں میں قدرتی علاج کو اولیت دینی چاہئے۔ قدرتی علاج کے طریقوں میں، پانی سے علاج، روزہ، مٹی سے بیماریوں کا علاج رنگوں سے علاج وغیرہ شامل ہیں۔ صرف ہنگامی حالت میں ہی دوائیوں کی

طرف آنا چاہئے۔ عام صورت میں تندرست ہونے کے لئے قدرتی (دیسی) علاج کو اپنائیے۔

## تازہ ہوا کھائیے اور ورزش کیجئے

یہ حقیقت کسی سے پوشیدہ نہیں کہ انسانی صحت اور تندرستی کے لئے تازہ ہوا اور ورزش دونوں بہت ضروری ہیں۔ چاہے کھانے کے بعد کھلے صحن میں مختصر سی چہل قدمی ہی کیوں نہ ہو اس کا اثر انسان صحت پر بڑا خوشگوار ہوتا ہے۔ غور کریں تو آپ کو معلوم ہوگا، کہ نروس آدمی زیادہ تر ایسی زندگی بسر کرتے ہیں جس میں انہیں کھلی ہوا میں نکلنے اور ورزش کرنے کیلئے بہت کم اوقات ملتے ہیں۔ زندگی کو خوشگوار بنانے اور معاشرے میں اپنی ذمہ داریوں سے کامیابی کے ساتھ عہدہ برآ ہونے کے لئے صحت مند ہونا ضروری ہے۔ پیدل سیر، پیراکی یا اپنی پسند کے مختلف کھیلوں میں حصہ لینے کے بعد نروس افراد کے رویئے اور طرز فکر میں اکثر خوشگوار تبدیلی رونما ہوتی ہے۔ آپ بھی آزما کر دیکھ لیجئے۔ اس میں کہاں تک صداقت ہے۔

آپ خود اقرار کریں گے کہ صحت کو برقرار رکھنے اور حسن کو استقامت دینے کے لئے ہمیں صاف ہوا اور ورزش کی اشد ضرورت ہے۔ سویرے سویرے اٹھ کر اگر ہم ہریالی جگہ پر اور صاف ہوا میں ہلکی ہلکی ورزش کریں تو صحت ہمیشہ اچھی رہے گی اور دن بھر ایک سرور سا دل میں مچلتا رہے گا اور طبیعت بوجھل ہونے کے بجائے خوشگوار رہے گی۔

ہمیں چاہئے کہ ہم روزانہ غسل کریں۔ اس سے کھردری جلد نرم اور صاف ہوتی ہے اور انسان دن بھر ہشاش بشاش رہتا ہے۔ صاف ہوا میں چونکہ آکسیجن زیادہ ہوتی ہے۔ اس لئے ہمیں صاف ہوا میں ہی ورزش کرنی چاہئے، ورزش کرتے ہوئے آکسیجن آپ کے پھیپھڑوں میں جاتی ہے اس طرح آپ کی تندرستی برقرار رہتی ہے۔

صاف ہوا میں رہنا بھی صحت کی بقا کے لئے ضروری ہے۔

## سمیاتی اثرات سے بچیئے

سمیاتی اثرات سے بچیئے، انہیں کبھی قریب مت آنے دیں، تازہ پانی سے غسل کیجئے۔ تاکہ سمیاتی اثرات آپ کے قریب نہ آئیں، اگر آپ تھکاوٹ اور اضمحلال محسوس کر رہے ہیں تو گرم پانی سے غسل کیجئے۔ اس سے آپ کی تھکاوٹ دور ہو جائے گی اور اپنے آپ کو صحت مند محسوس کریں گے۔

اس طرح ٹھنڈے پانی سے غسل کرنے سے بھی سمیاتی اثرات سے حفاظت ہوتی ہے۔ چنانچہ غسل کو زندگی کا ایک لازمی حصہ سمجھنا چاہئے۔ اس کے بغیر جسم میں چستی اور نشاط نہیں آئے گا۔ اور صحت اضمحلال کا شکار ہوتی چلی جائے گی اس لئے غسل ضرور کرتے رہنا چاہئے۔

## غذا کا خاص خیال رکھیئے

جسم کی صحیح تربیت کے لئے غذا کا خاص خیال رکھنا چاہئے۔ عام طور پر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ مقوی اور مرغن غذاؤں سے عمدہ صحت حاصل ہو سکتی ہے۔ حالانکہ یہ غلط ہے۔ پر تکلف کھانوں کی وجہ سے معدہ ہر وقت مصروف رہتا ہے۔ اور آرام نہ ملنے سے صحت بگڑ جاتی ہے۔ چنانچہ یہ ایک مشہور مقولہ ہے کہ بہت سے انسان خود اپنے دانتوں سے اپنی قبر کھودتے ہیں یعنی طرح طرح کے کھانے کھا کر اپنی صحت برباد کرتے ہیں انجام کار ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اس طرح بعض غلطی سے سمجھتے ہیں کہ کھانے کی زیادہ مقدار زیادہ قوت پیدا کرتی ہے۔ حالانکہ غذا کا جتنا حصہ عمدگی سے ہضم ہو کر جزو بدن ہو جاتا ہے۔ صرف وہی جسم کو قوت پہنچاتا ہے۔ اور ضرورت سے زیادہ جس قدر غذا معدے میں ہوتی ہے۔ اس کے ہضم کرنے میں جسم کی زیادہ قوت صرف ہو جاتی ہے۔ جس سے وہ کمزور ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض بسیار خو

راشخاص نہایت کمزور، نحیف اور پتلے ہوتے ہیں ایک اور غلطی کھانے کے متعلق یہ کی جاتی ہے کہ اکثر اشخاص کھانے کا کوئی وقت مقرر نہیں رکھتے۔ بلکہ ہر وقت اسی طاق میں رہتے ہیں۔ کہ کسی نہ کسی صورت سے خوش ذائقہ چیزوں سے پیٹ بھریں۔ کھانے کے زیادہ سے زیادہ اوقات تین ہونے چاہئیں۔ اور ان کے لئے مقررہ وقت ہو۔ اس وقت کے علاوہ مطلق کوئی چیز معدے میں ڈالنی نہیں چاہیئے۔ کھانے کے وقت مقرر کر دینے سے صحت اچھی رہتی ہے۔ بھوک لگتی ہے۔ اور معدہ خوب کام کرتا ہے۔ کھانا کھانے میں نہ تو بہت سا وقت لگانا چاہیئے اور نہ جلدی جلدی نگلنا چاہیئے۔ ابھی تھوڑی بھوک باقی ہو۔ تو کھانا چھوڑ دینا چاہیئے کھانا زندگی کو قائم رکھنے کے لئے ہے نہ کہ زندگی کھانے کے لئے ۔ لیکن افسوس ہے کہ آج کل کی تہذیب میں لوگوں کا مقصد زندگی یہ معلوم ہوتا ہے کہ کس طرح کھائیں، کہاں سے کھائیں، کب کھائیں، اور کتنا کھائیں، کھانے پینے میں اسقدر انہاک کے سبب لوگوں کی صحتیں بگڑ جاتی ہیں۔ اور وہ طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کے برعکس جب کبھی کھانے میں بے اعتدالی کی وجہ سے صحت خراب ہو جائے۔ تو اس وقت روزہ رکھنا یا فاقہ کرنا صحت کے لئے نہایت مفید ہوتا ہے۔ حسب ضرورت دو چار روز کیلئے روزہ رکھنا یا فاقہ کرنا دوائی کا کام دیتا ہے۔

## صفائی بھی نہایت ضروری ہے

یاد رکھیئے منہ اور دانتوں کی صفائی بھی صحت کے لئے نہایت ضروری ہے۔ غذا جو جسم میں داخل ہوتی ہے۔ اس کا دروازہ منہ ہے۔ اس لئے اگر یہ صاف نہ ہوگا۔ اور اس میں کسی قسم کی غلاظت اور بدبو ہوگی۔ تو غذا کے ساتھ حلق میں اتر جائے گی۔ اور معدہ میں جا کر کثیف خون پیدا کرے گی۔ اور صحت بگڑ جائے گی۔ اس لئے دانتوں کو ہر روز کم از کم ایک دفعہ مسواک یا برش سے خوب صاف کرنا چاہیئے۔

جسم کی صفائی کی طرح کپڑوں کی صفائی بھی نہایت ضروری ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ کپڑے بیش قیمت ہوں۔ لیکن یہ نہایت ضروری ہے کہ وہ صاف ستھرے اور اجلے ہوں۔ جو اپنے کپڑے دھوبی سے دھلانے کی استطاعت نہیں رکھتے وہ خود اپنے کپڑوں کو دھولیں۔ تو اس میں کوئی بے عزتی اور شرم کی بات نہیں۔ گرم کپڑوں کو دھوپ میں رکھنا ضروری ہے اور اپنے مکان کو بھی صاف ستھرا رکھنا اپنے صحت کیلئے ضروری ہے۔

صاف ہوا، پاکیزہ پانی اور خوراک میں اعتدال سے ہم صحت اور طاقت حاصل کر کے خوشی کی زندگی بسر کر سکتے ہیں۔ اور کافی عرصے تک جوان رہ سکتے ہیں۔ لیکن یاد رکھنا چاہئے کہ صحت کا تعلق صرف جسم کے ساتھ ہی نہیں۔ غصہ، نفرت، رنج اور ڈر یہ ایسی چیزیں ہیں جن سے زندگی تباہ ہو جاتی ہے۔ اس کے برعکس خوش باشی، خوش طبعی اور اطمینان قلب سے صحت بہت تقویت حاصل کرتی ہے۔

## انسانی صحت خراب کرنے والے اسباب

۱......ضرورت سے زیادہ خوراک کھانا یا ضرورت سے بہت کم کھانا۔

۲......زیادہ مرغن اور ثقیل چیزیں کھانا، یا بالکل ناکارہ چیزیں کھانا۔

۳......زیادہ گرم یا زیادہ ٹھنڈی چیزیں کھانا۔

۴......بہت جلد غذا کھانا۔

۵......زیادہ گوشت خوری کرنا۔

۶......گرم مصالہ، مرچ تلی بھنی ہوئی زیادہ چیزیں کھانا۔

۷......زیادہ میدہ نشاستہ سفید چینی اور برف کا استعمال۔

۸......مکھن، دودھ، لسی، تازہ پھل اور دوسری ہری سبزیات بالکل کم کھانا۔

۹......زیادہ بازاری چیزیں کھانا۔

۱۰......شراب، افیون، بھنگ، چرس، تمباکو، چائے اور قہوہ کا استعمال۔

۱۱......ضرورت سے زیادہ جسمانی اور دماغی محنت اور جسم اور دماغ کو زیادہ تکلیف دینا اور آرام نہ کرنا۔

۱۲......کاہل اور نکمے رہ کر جسم کو موٹا کرنا۔

۱۳......کوئی مضر صحت پیشہ اختیار کرنا۔

۱۴......ضرورت سے زیادہ ورزش کرنا یا بالکل نہ کرنا۔

۱۵......بہت زیادہ یا بہت کم نیند لینا۔

۱۶......بالکل بند کمرہ میں سونا۔

۱۷......ناک کے ذریعے سانس نہ لے کر منہ کے ذریعے سانس لینا۔

۱۸......گندے ماحول اور خراب آب وہوا میں رہنا۔

۱۹......کپڑے اور جسم کی صفائی نہ رکھنا۔

۲۰......بیٹھتے، اٹھتے یا کھڑے ہوئے کمر جھکا لینا۔

۲۱......بدہضمی اور قبض رہنے پر اس کا خیال نہ کرنا، اور پانی کم پینا۔

۲۲......اشتہاری اور نیم حکیموں کی دوا استعمال کرنا۔

۲۳......ہنسی خوشی اور کھیل کود کے مشاغل میں حصہ نہ لے کر ضرورت سے زیادہ مہذب اور سنجیدہ ہونا۔

۲۴......دنیا اور اس کے کاموں میں دلچسپی نہ لینا اپنے فرائض انجام دینے میں کوتاہی کرنا۔

۲۵......غم وغصہ اور رنج وفکر میں مبتلا رہنا۔

۲۶......ہر وقت خوف وہراس میں رہنا۔

۲۷......مایوس، مضمحل اور ناامید رہنا زندگی کے تاریک پہلو دیکھنا۔

۲۸......مزاج میں چڑچڑاپن اور بداخلاقی کا ہونا۔

۲۹......حسد، نفرت، غصہ، کینہ، تنگ دلی سے زندگی کا محض تاریک پہلو دیکھنا۔

۳۰......شک وشبہ میں پڑے رہنا اپنے آپ پر بھروسہ نہ کرنا اور مایوس رہنا۔

۳۱......قوت ارادی کا کمزور ہونا اور مستقل مزاجی سے کام نہ لینا۔

۳۲...... ہر ایک کام دیر سے کرنا یا زیادہ جلدی کرنا۔

۳۳......کثرت مجامعت، عیاشی، زنا کاری، غلط کاری، چوری بدخیالی اور دیگر گناہوں کا شکار رہنا۔

۳۴......اپنی بُرائی سے آنکھ بند کر کے دوسرے کی غیبت کرنا۔

۳۵......احسان فراموش ہونا۔

۳۶......قانع نہ ہونا اور خود غرض بنے رہنا۔ دھوکہ فریب سے کام لینا۔

۳۷......دنیاوی چیزوں سے زیادہ لگاؤ رکھ کر مالکِ کل کو بھلا دینا۔

۳۸......بے ایمانی اور بددیانتی سے روزی کمانا۔

۳۹...... پروردگار عالم کا خوف اور بھروسہ نہ کرنا۔

جو لوگ اپنی عمر کم نہیں کرنا چاہتے اور دیر تک تندرست رہ کر جینا چاہتے ہیں۔ ان کو مذکورہ بالا باتوں کو ہمیشہ مدنظر رکھنا چاہیے۔ جس حد تک وہ اس میں کامیاب ہوں گے اسی حد تک وہ تندرستی اور طویل العمری کے حقدار ہوں گے۔

(بحوالہ: اپنا عرصہ شباب لمبا کرو)

## صحت مند رہیے

کامیابی اور خوشحالی صحت مندی کے ساتھ مشروط ہوتی ہے نہ صرف جسمانی صحت بلکہ ذہنی صحت بھی۔ عظیم ارادوں کی بنیاد مضبوط اور توانا جسم پر ہی رکھنا ممکن ہے۔ صحت مندی صرف بیماری سے دوری کا نام نہیں ہے بلکہ یہ نفسیاتی معاشی اور معاشرتی طور پر متوازن رہنے کا نام ہے صحت مندی ایک ایسی کیفیت کا نام ہے جو محنت، خود اعتمادی اور عمدہ خوراک کی انتہائی متوازن اور دانش مندانہ امتزاج سے حاصل ہوتی ہے سب سے پہلے تندرستی کے بارے میں درست طریقہ سے سوچیں اور مذہب اور فطرت کے بتائے ہوئے راستے اپنائیں ان عادات سے گریز کریں جو طاقت اور قوت کو ضائع کرتی ہیں

[redacted]



،اپنی قوت کو بے صود خرچ کرنا یا مسلسل کام کرنا خود کو بیمار کرنا ہے۔

ہم خود کو جس طرح محسوس کرتے ہیں ہمارا جسم اس کے مطابق ردعمل دیکھاتا ہے اگر ہم خود کو تھکا ہوا محسوس کریں تو تھکن کے اثرات ہمارے جسم پر ظاہری ہو جاتے ہیں خود کو صحت مند سمجھنے سے ہمارے جسم پر مثبت اثرات ہوتے ہیں ہمارے اعصاب اور عضلات ہمارے ذہن کا فیصلہ تسلیم کرتے ہیں۔

ہماری جسمانی ساخت اس نوعیت کی ہے کہ عموی غذائی عادات کی مدد سے توانائیاں زیادہ سے زیادہ جمع ہو سکتی ہیں مناسب ورزش اچھی خوراک، پرسکون نیند، نشہ آور اشیاء اور دیگر غیر صحت مند رویوں سے دوری ہماری صحت برقرار رکھنے میں مددگار ہوتی ہیں اگر ہم اپنی عادات یا جذباتی تناؤ کی بنا پر اپنی توانائی کو ضائع کر دیں تو لامحالہ ہماری صحت متاثر ہوگی۔ اسلام نے ہمیں صحت برقرار رکھنے کے لئے بہتریں اصول دیے ہیں صبح سویرا اٹھنا، رات کو جلدی سونا صحت کے لئے ٹانک کام دیتی ہے دن میں پانچ دفعہ وضو کرنا مسواک کرنا صفائی کے اعلیٰ ترین معیار ہیں دن میں پانچ دفعہ نماز پڑھنا، خالق سے مسائل کے بارے میں مدد کی درخواست کرنا، دشواریوں کے مقابلے میں توانائی مانگنا ہمارے یقین میں اضافہ کرتا ہے یہ یقین کہ خدا سے مہربان کوئی اور نہیں جو ہر طور پر ہماری فریاد پر لبیک کہتا ہے اور ہمیں فوری طور پر توانائی فراہم کرتا ہے ہمیں مکمل طور پر سکون رکھتا ہے جو صحت کے برقرار رکھنے کے لئے ایک لازمی جز ہے۔ اس یقین کی مدد سے ہم جذباتی طور پر متوازن رہتے ہیں جب تک ہم جذباتی طور پر خود کو متوازن رکھیں گے ہماری توانائی میں کمی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

اپنے حالات پر مطمئن رہنا کامیابی کے سفر کے لئے بہترین زادراہ ہے قرآن میں جابجا نفس مطمئنہ کا ذکر کیا گیا ہے اور مطمئن افراد کے لئے جنت کا وعدہ کیا گیا ہے موجودہ تیز رفتار زمانے میں ہم نے مادی آسائشوں کو حاصل کرنے کا تہیہ کیا ہوا ہے اور غیر مطمئن رہ کر اپنے صحت کے توازن کو بگاڑنے کا سبب بن رہے ہیں۔ اپنے اندازہ میں تبدیلی

لائیں، قناعت کریں اپنی توانائیوں کو مثبت انداز میں خرچ کریں اللہ کی رحمت توانائیوں کے زخائر میں اضافہ کرے گی۔

اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ بہت کم لوگ طویل العمری کے باعث قدرتی موت کی بناپر انتقال کرتے ہیں اکثر و بیشتر عالم شباب میں ہی خراب صحت کے سبب انتقال کر جاتے ہیں ایسے افراد اپنی صحت کے بارے میں غلط رجحان رکھتے ہیں درست اوقات پر کھانا نہیں کھاتے یا غذائی اجزاء میں توازن نہ رکھنے کے سبب بیماریوں کے شکار ہوتے ہیں مثلاً چکنائی کا غیر ضروری استعمال دل کے امراض کو جنم دیتا ہے غلط اقات پر کھانے سے نظام ہاضمہ خراب ہوتا ہے منشیات کے استعمال سے جگر کی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں یہ بات طے ہے کہ جس بدن کو عمدہ خوراک ملے، عمدہ نگہداشت ہو وہ کبھی بیمار یا کمزور نہیں ہوسکتا۔ جتنا کمزور جسم ہوگا اتنا کمزور ذہن ہوگا اتنے ہی دور آپ کامیابیوں سے ہوں گے۔

صحت مند رہنے کے لئے ہر گھڑی اپنے ذہن میں تندرستی کے خیالات رکھیں اپنے تصور میں کوئی ایسی تصویر بنا ڈالیں جو ایک مکمل صحت مند فرد کی ہو، اور خود کو اس جیسا بنانے کی کوشش کریں۔ تندرستی کا سوال ایک اخلاقی اہمیت کا ہے غیر اخلاقی طرز عمل ہمیں بیمار کر دیتا ہے۔ اکثر افراد اپنے ذہن میں بیماری اور کمزوری کو بٹھا رکھتے ہیں خود پر مسلسل توجہ دیتے ہیں اور اس فکر سے خود کو بیمار کر بیٹھتے ہیں۔ جب کبھی آپ کے ذہن میں بیماری کے منفی خیالات آئیں فوراً ہی صحت کے مثبت خیالات سے ان کو دبا ڈالیں ہر وقت سوچنے کے عمل میں ہماری توانائی کا اصراف ہوتا ہے۔ چہرے پر فکر مندی کے آثار ہوتے ہیں اور ذہن میں تناؤ اس لئے غیر ضروری سوچنے کے عمل کو بند کر دیں اور خود کو ذہنی کفایت شعاری کا عادی بنا لیں۔

وہ لوگ جو خود کو وقت کی کمی کا شکار سمجھتے ہیں ایک وقت میں ایک سے زیادہ کام کرنا چاہتے ہیں، صبح ناشتے کے ساتھ اخبار بینی کرنا ان کی عادت ہوتی ہے وہ خود کو غیر ضروری

تناؤ کا شکار بنا لیتے ہیں نہ تو درست طریقہ سے اخبار پڑھ سکتے ہیں اور نہ ہی ناشتے سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ایک وقت میں ایک کام مکمل ارتکاز کے ساتھ خوش دلی کے ساتھ کرنے سے آپ تھکن سے دور اور جسمانی ذہنی اور جذباتی طور پر صحت مند رہ سکتے ہیں۔اپنی توانائی کے بے جا اصراف سے خود کو دور رکھیں خود کو غیر ضروری مشکت میں نہ ڈالیں اگر بیٹھنے کا موقع حاصل ہوں تو کھڑے نہ ہوں۔اگر سونے کا وقت ہو تو جاگیں نہیں اپنی تیزی کو آہستگی میں تبدیل کر دیں یہ عمل آپ کو غلطیوں، تھکن اور بیماریوں سے دور کر دے گا۔اگر آپ نے بیماری یا تھکن کے عالم میں کوئی کام شرع کر لیا تو گویا آپ نے خود کو ایسا جنرل سمجھ لیا ہے جو بغیر اصلحہ کے جنگ شروع کر دے یہ تو سراسر ناکامی کا راستہ ہے تھکن سے خود کو دور رکھیں خواہ اس کے لئے آپ کو کئی کام التوا میں ڈالنے پڑیں۔تازہ دم رہ کر اپنی فتح کو تازہ دم بناتے ہیں۔

بیمار ہونا ایک عام فہم طرز عمل نہیں بلکہ ایک گھمبیر مسئلہ ہے یہ آپ کے اندر فکر اور زندگی گزارنے کے طریقوں کی ترجمانی کرتا ہے اور اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ زندگی گزارنے کے حقیقی ،فطری اور قدرتی دھارے کی مخالف سمت میں چل پڑے ہیں، منفی طریقوں کا سہارا لے رہے ہیں جو زندگی کے قدرتی قانون نشو نما کے مخالف ہے۔قانون نشو ونما کی تائید قوانین فطرت کرتے ہیں اور خاموشی سکون اور تسلسل کے ساتھ اس کے اظہار پر عمل پیرا ہیں کیونکہ جہاں اظہار اور افزائش ہے وہاں زندگی ہے، جہاں زندگی ہے وہاں ہم آہنگی ہے، جہاں ہم آہنگی ہے وہاں شاندار صحت ہے۔اگر آپ کے خیالات اور ذہنی دھاروں میں موجود تخلیق اصول ہم آہنگ ہیں تو یقیناً آپ سرچشمہ ہم آہنگی کے ساتھ شاہراہ حیات پر سفر کر رہے ہیں اور اگر آپ ان تصورات میں گھرے ہوئے ہوں جو اہم آہنگی کے مخالف ہوں یا ایسے خیالات آپ کے ہمراہ ہیں جو آپ کو پریشان کرتے ہوں تو نتیجہ بیماری کی صورت میں نکلتا ہے اگر اس حقیقت کے باوجود آپ ان سے جان چھڑانا چاہ رہے ہیں تو انجام تباہی کے علاوہ کیا ہو سکتا ہے۔

آپ کا ذہن ایک کارخانہ افکار ہے جو آپ کو وہی فراہم کرتا ہے جو آپ طلب کرتے ہیں اپنی کائنات کے آپ خود ہی مفکر ہیں لہٰذا آپ کے افکار مثبت اور تخلیقی ہونی چاہیۓ جو کچھ بھی آپ دوسروں کے لئے اپنی ذہن میں تخلیق کرتے ہیں اچھا یا برا کل آپ کے مقابل ہوگا۔ شیریں ترین انسانی خواص اچھائی رحم دلی اور خلوص آپ کے ہمراہ ہیں ان کو دوسروں تک پہنچائیں کل ان کی دگنی تعداد آپ تک لوٹ آۓ گی۔ کوئی دوسرا آپ کو تکیف اور پریشانی میں مبتلا نہیں کرسکتا یہ آپ کے اپنے اندر فکر پر منحصر ہوئی ہے۔ وہ واحد طریقہ جو ہمیں صحت مندی کی جانب گامزن رکھتا ہے وہ ہے یقین، اسے تلاش کرنے کی ضرورت ہے۔ ہمیشہ خود کو یہ یقین دلاتے رہیں کہ آپ کی صحت کی طاقت خود آپ کے لاشعور میں موجود ہے۔ یقیناً زمین میں بویا جانے والا ایک علیٰ بیج ہے جو اپنی تمام خرابیوں کے ساتھ تیزی سے بڑھتا ہے۔

زندگی میں سب سے زیادہ اہم تعلق اللہ کے ساتھ ہوتا ہے اگر آپ اللہ پر یقین رکھتے ہیں تو لاتعداد رحمتیں آپ کے ہمراہ ہیں ہمیشہ خدا کی محبت پر یقین رکھیں خدا کبھی آپ کی طرف بیماری مذدوری یا حادثات نہیں بھیجتے بلکہ ہم خود انہیں اپنی طرف بلاتے ہیں اپنی غیر تخلیقی انداز فکر کے باعث۔ یہ تو بہت سادہ نظریہ ہے کہ جیسا بوؤ گے ویسا ہی کاٹو گے ۔ یہ دنیا دار الامتحال ہے اس کی ہر شے امتحان ہے۔ ملنا، بچھڑنا، ناکامی یا کامیابی سب امتحان ہے جو اس اصول زندگی کو پیش نظر رکھتے ہیں صحت مندی اور کامیابی کے حامل ہوتے ہیں۔

دوسری صورت میں بھی حقیقت پسندانہ رویہ اختیار کریں اگر آپ بیمار ہو گئے ہیں تب آپ کو علاج کی ضرورت ہے اس میں دیر نہ کریں اپنی مدافعتی قوتوں کو نہ آزمائیں جب صورتحال کا آسان حل موجود ہو تب خود کو آزمائش میں ڈالنے کا کیا فائدہ۔ فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کرلیں علاج کے مراحل میں اس سے مکمل تعاون کریں خدا سے مدد مانگیں یہ یقین رکھ کر معالج سے علاج کرائیں کہ علاج کا مکمل اختیار تو صرف اللہ ہی کے

ہاتھ میں ہے یہ تجربے کار افراد تو شفایابی کے عمل کا ایک مختصر کردار ہوتے ہیں نہ صرف اپنے لئے دعا کریں بلکہ ڈاکٹر کے لئے بھی دعا کریں اللہ تعالیٰ اسے بہتر بنائیں اور اس کے ذریعے شفا کو عام کردے۔ بیماری خواہ ہلکی ہو یا بھاری خوف زدہ نہ ہوں اس طرح کی آزمائش تو سب پر آتی ہیں بیمار کو مکمل طور پر اللہ کے حوالے ہو جانا چاہئے اس موقع پر اپنے دوست احباب سے اپنی زیادتیوں کی معافی مانگ لینی چاہئے ان سے صحت کی دعا کی درخواست کریں۔

بیماری سے شفایاب ہونا تندرستی کے حوالے سے ایک چھوٹی تبدیلی سے حقیقی تندرستی کا راز تو یہ ہے کہ آپ ہر وقت بھلائی اور بہتری کا تصور کریں، اپنے خیالات کو نیکی سے لبریز رکھیں، برائی کے خیالات کو نیکی سچائی کے حقیقی ابدی خیالات سے تبدیل کرلیں جب ہمارے خیالات تبدیل ہو جاتے ہیں تو جسم بھی تبدیل ہو جاتا ہے جب روح تندرست ہو جسم بھی تندرست رہتا ہے۔

اور صحت مند رہنے کے لئے آپ کو اپنی خوراک پر مکمل توجہ دینی ہوگی نہ صرف عمدہ خوراک بلکہ غذائی اجزا کے لحاظ سے متوازن خوراک روزانہ تین وقت ایسی خوراک استعمال کریں جو متوازن ہوں۔ اس میں مناسب نشاستہ، چکنائی لحیات، نمکیات اور حیاتیں شامل ہوں۔ خوراک کی مقدار خواہ کم ہو یا زیادہ اس میں آپ کے جسمانی ساخت کے لحاظ سے آپ کے کام کے لحاظ سے توانائی کی مناسب مقدار ہونی چاہئے صبح دفتر جانے سے قبل مناسب ناشتہ انتہائی ضروری ہے وہ طالب علم جو بغیر ناشتہ کے اسکول جاتے ہیں نہ صرف اسکول کے کام مناسب انداز سے نہیں کر سکتے بلکہ امتحانات میں بھی اچھی کارکردگی نہیں دکھا سکتے۔ مناسب وقفہ کے بعد تقریباً گیارہ بجے کوئی ہلکی پھلکی شے ضرور کھالیں جو آپ کے نئے سرے سے توانائی فراہم کردے گا۔ دوپہر کے کھانے کے ساتھ مناسب سلاد کا استعمال ضرور کریں۔ سلاد آپ کی دانتوں کی حرکات کو متوازن رکھتا ہے شام کی چائے اور رات کا کھانا مناسب وقفہ سے کھائیں چائے کے ساتھ ایک آدھ

بسکٹ کا استعمال آپ کو معدے کی تیزابیت سے محفوظ کر دیتا ہے۔ خوراک کے بارے میں ایک بات بہت ضروری ہے کہ آپ خوراک کی صرف وہ مقدار لیں جو ضروری ہو آپ کو زندہ رہنے کے لئے خوراک کی ضرورت ہے خوراک کیلئے زندہ رہنے کی ضرورت نہیں۔

منشیات کے استعمال سے گریز کریں یہ اشیاء ہماری مزاحمتی قوتوں کو کمزور کرتی اور کمزوری کی طرف لے جاتی ہیں کمزوری آدمی کو ہر وقت برے خیالات اور تصورات ستاتے ہیں تمام منشیات خواہ وہ پان ہو سگریٹ ہو گٹکا ہو چرس ہو یا شراب ذہن میں منفی خیالات پیدا کرنے کے لحاظ سے یکساں ہوتے ہیں۔ کیا آپ کوئی نشہ کرتے ہیں یقیناً نہیں لیکن اگر آپ کوئی نشہ کرتے ہیں تو اسے فوری طور پر ترک کر دیں۔ نشہ کوئی بھی ہو آپ کی مضبوط قوت ارادی سے زیادہ طاقت ور نہیں ہو سکتا۔ نشہ کی چھوڑنے پر آپ کو چند معمولی تکلیفات کا سامنا کرنا ہوگا بدن متلی الٹی وغیرہ۔ یہ علامات کسی بھی ڈاکٹر کے علاج سے روایت ہو جائیں گی۔ ان تمام لوگوں سے جو نشہ کرتے ہوں خود کو دور کر لیں اور ان تمام مقامات سے جہاں پر یہ اشیاء دستیاب ہوتی ہیں جانے سے گریز کریں ہلکی پھلکی جسمانی ورزش نشہ کے چھوڑنے میں آپ کی مددگار ہوگی مناسب تفریح کو ضرور اپنائیں۔ مذہبی رویوں میں اضافہ بھی نشہ سے دوری میں معاون ہوتا ہے ہر قسم کے نشے کو اسلام نے ممنوع قرار دیا ہے اس بات کو بار بار دھرائیں۔ خدا پر بھروسہ کریں وہ ہر معاملے کی طرح اس معاملے میں بھی آپ کی مدد کرے گا۔

(بحوالہ جستہ جستہ از تعمیر شخصیت کے رہنما اصول)

محترم قارئین! آپ نے حفاظت صحت سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرین نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرین نفسیات کے پیش کردہ اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی

تعلیمات میں بیان نہ کر دیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علمِ سائنس کی طرح علمِ نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہیئے جو کائنات کے سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب وتمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔



# کفایت شعاری

## کفایت شعاری سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ

کفایت شعاری سے مراد خرچ کم کرنے کی عادت ہوتی ہے۔ انسانی زندگی میں معاشی سرگرمیاں خاص کردار ادا کرتی ہیں۔ جب ہم معاشرے میں رہتے ہیں تو زندہ اور خوش حال رہنے کے وسائل بھی ڈھونڈتے ہیں۔ چنانچہ کسب معاش ہماری اہم ضرورت بن جاتا ہے۔ جو کچھ فرد معاشرے میں کماتا ہے اس کا مقصد یہی ہوتا ہے کہ وہ اس سے اپنی ضروریات زندگی کی تکمیل کر سکے۔ اسی مرحلہ پر جو بات سامنے آتی ہے وہ کفایت شعاری کی ہوتی ہے۔ معاشرے میں کوئی فرد کتنا ہی طاقتور اور ذی مرتبہ ہو یہ ہرگز نہیں جانتا کہ ''کل'' کیا ہونے والا ہے۔ اور وہ آنے والے وقت میں کن حالات کے تحت زندگی گزارے گا۔ یہ وہ بنیادی حقیقت ہے جس سے کوئی انکار نہیں کر سکتا۔ چنانچہ آج جو کچھ بھی اس کے پاس ہے اس میں کل کے لئے کچھ باقی رکھنا اس کے لئے ضروری بن جاتا ہے۔ یہی کفایت شعاری کا تصور ہے اور اسی کفایت شعاری کی تعلیم اسلام نے بھی دی ہے۔ اسلام بے جا خرچ کرنے سے روکتا ہے۔ عیش و عشرت کی زندگی بسر کرنے سے روکتا ہے اور سادگی اختیار کرنے کی تعلیم دیتا ہے۔ اس ساری تعلیمات کا پس منظر یہی ہے کہ انسان کسی کا قرض دار اور محتاج نہ ہو اور ایک متوازن زندگی کے قابل رہے۔

موجودہ دور میں شاہ خرچی کا رجحان مادیت پرستی کے سبب پیدا ہوتا جا رہا ہے۔ انسان کی زندگی کا اصل مقصد دولت کمانے کو سمجھ لیا گیا ہے۔ وہ ساری روحانی اقدار سے بے نیاز ہو گیا ہے۔ چنانچہ جہاں ایک طرف یہ روش عام ہے کہ جا اور بے جا

طریقوں سے دولت کمائی جائے وہیں دوسری طرف بے جا خرچ اور نمود و نمائش ہمارے معاشرے کا حصہ بن گئے ہیں۔ جب تک کوئی شخص اچھے مالی حالات سے دوچار رہتا ہے۔ وہ نہ خدا اور اس کے رسول اکرم ﷺ کو یاد کرتا ہے اور نہ ان کی تعلیمات کو۔ لیکن وقت تو کسی کا دوست نہیں۔ جب وقت کروٹ بدلتا ہے تو خدا بھی یاد آتا ہے اور رسول اکرم ﷺ بھی۔ جیب خالی ہوتی ہے تو بے عملی اور بڑھ جاتی ہے اور کفایت شعاری کی قدر اور وقت کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

آج زندگی کے ہر شعبہ میں بے جا خرچ عزت کا ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ شادی بیاہ اور دوسری رسموں پر بے تحاشا خرچ کی عادت معاشرے کا فیشن بن گئی ہے۔ لوگ بھول گئے ہیں کہ رسالت مآب ﷺ کی چہیتی بیٹی حضرت فاطمہ الزہراؓ کی شادی کس سادگی سے انجام پائی تھی۔ ہمارے معاشرے میں تو بے جا خرچ کا ایک ''مقابلہ'' سا نظر آنے لگا ہے اور یوں کفایت شعاری بھولے بسرے زمانے کی بات بن گئی ہے۔

دراصل دوسری اہم اسلامی تعلیمات کے ساتھ ہی ہمارے علماء، مفکرین اور سماجی رفاہی اداروں نے کفایت شعاری اور سادگی کی ترغیب دینے میں اپنا واجب کردار ادا نہیں کیا ہے۔ ان کی اپنی تقریبات شاہ خرچی کی نمونہ ہوتی ہیں۔ اگر فرد کی زندگی کے آغاز ہی سے اسے کفایت شعاری کی اہمیت بتائی جائے اور عملاً اس کا عادی بنایا جائے تو یہ فرد انفرادی طور پر بھی مثبت نتائج پیدا کر سکتا ہے اور اجتماعی طور پر بھی معاشرے میں سادگی کی باوقار رنگ و خوشبو پیدا کر سکتا ہے۔ دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو کفایتِ شعاری کی دولت سے بہرہ ور فرمائے آمین یارب العٰلمین۔

محترم قارئین آپ نے کفایت شعاری کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ کفایت شعاری سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمایئے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل و جان سے عمل کرنے کی توفیق

عطا فرمائے آمین یارب العلمین۔

## کفایت شعاری سے متعلق جدید علمِ نفسیات

کفایت شعاری کا مطلب ہے، وہاں سے پیسہ بچانا جہاں خرچ کرنے کے لئے مناسب نہ ہو اور پیسے کو محفوظ رکھنے کے لئے مناسب وجہ ہو۔ اس کے برعکس مناسب وجہ ہونے پر خرچ نہ کرنا اور بغیر مناسب وجہ کے خرچ کرتے جانا حقیر دلی ہے۔

کچھ لوگ ''اچھا آدمی'' کہلانے کے لئے اپنی آمدنی کو بیکار ہی لٹاتے رہتے ہیں، جب کے ان پر چڑھے قرض کی ادائیگی تک نہیں ہو پاتی۔ وہ باقاعدہ اپنے آپ کو اس حالت میں رکھتے ہیں، جہاں غیر یقینی حالت انہیں گھیر لینے کا موقع پاتی ہے۔ ایسی حالت میں کئی بار ان کی ملازمت بھی چھوٹ جاتی ہے اور پھر وہ کسی دوسرے شخص کے لئے بوجھ بن جاتے ہیں۔ اس قسم کا طریقہ اپنانے میں ''اچھا'' کچھ بھی نہیں ہے۔ حال کے وقت موج بہار سے اپنی دولت کو بچانے میں ''برا'' کچھ نہیں ہے۔ آج کی اپنی یا اپنے کسی اور کی موج بہار کے لئے اپنے مستقبل کو، اپنی آزادی اور عزت کو خطرے میں ڈالنا کسی طرح عقلمندی نہیں ہے۔ بیکار فضول خرچی بری ہے اور مکھی چوس بننا بھی برا ہے، درمیانی راستہ اچھا ہے۔ پیسا بچا کر اپنے دل و دماغ کو بھوکا رکھنا اچھا نہیں۔ اکثر آدمی روپیہ کما سکتے ہیں۔ بیدردی سے خرچ کر سکتے ہیں۔ یا زمین میں دفن کر سکتے ہیں۔ لیکن صرف چند افراد ایسے ہیں جو زر کا صحیح استعمال جانتے ہیں۔ روپیہ کا صحیح مصرف نہایت ضروری ہے۔ کیونکہ اس پر زندگی کی کامیابی اور مسرت کا دارومدار ہے۔

## کفایت شعاری کے بغیر دنیاوی ترقی ناممکن ہے

بعض اشخاص نہ صرف فضول خرچی کرتے ہیں۔ بلکہ الٹا اس پر فخر کرتے ہیں۔ کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ روپیہ ایک قابل مذمت شے ہے۔ یہ سراسر غلط فہمی پر مبنی ہے۔ زر بذاتِ خود بری شے نہیں۔ زر پرستی البتہ بری ہے۔ کیونکہ اس سے انسان بندۂ حرص

وہوس بن جاتا ہے۔ اس کے برعکس اگر زر کا استعمال صحیح طور پر کیا جائے۔ تو ہم بہت سے ایسے نیک کام کر سکتے ہیں۔ جو اس کے بغیر پایۂ تکمیل تک نہیں پہنچ سکتے۔ مدرسے چلانا، غریبوں کو کھانا کھلانا، کپڑے پہنانا وغیرہ یہ نیکیاں صرف دولت مندوں کا حصہ ہیں۔

زر ایک طاقت ہے۔ جس کا اور چیزوں کی طرح اچھا اور برا استعمال ہو سکتا ہے، اور اسکے ذریعہ طرح طرح کے مظالم بھی توڑے جا سکتے ہیں۔ لیکن اسی سے بیواؤں، یتیموں اور مسکینوں کی مدد بھی کی جا سکتی ہے۔ یہ زر والے پر منحصر ہے، کہ اس سے خود بھی بہرا اندوز ہوں اور دوسروں کو بھی فائدہ پہنچائیں۔

کفایت شعاری کے بغیر دنیا کی ترقی ناممکن ہے اور جو کفایت شعار ہے۔ وہ غریب نہیں ہو سکتا۔ دو خواتین ایک امیر آدمی کے پاس خیرات کے کام کے لئے چندہ مانگنے گئیں۔ وہ اس وقت دو موم بتیوں کی روشنی میں کچھ لکھ رہا تھا۔ جونہی وہ کمرے میں داخل ہوئیں، اس نے ایک موم بتی بجھا دی۔ جب انہوں نے اس کی حرکت دیکھی تو وہ آپس میں سرگوشیاں کرنے لگیں کہ ایسے آدمی سے انہیں کچھ چندہ وصول نہ ہوگا۔ مگر جب انہوں نے اپیل کی تو اس نے بیس اشرفیاں بطور چندہ کے دیں۔ ایک خاتون نے اس کو کہا۔ میں آپ سے چندہ لے کر خوش بھی ہوئی ہوں اور حیران بھی۔ کیونکہ مجھے آپ سے ایک کوڑی ملنے کی توقع نہ تھی۔ امیر آدمی نے پوچھا کیوں! انہوں نے کہا۔ آپ نے ہماری آمد پر جو بتی بجھا دی تھی تو ہم نے خیال کیا کہ یہاں سے ہمیں کچھ وصول نہ ہوگا۔

اس نے کہا۔ یہی سبب ہے کہ میں آپ کو اتنی رقم خیرات کے طور پر دینے کے قابل ہو گیا ہوں۔ میں کفایت شعاری پر عمل پیرا ہونے سے روپیہ بچاتا ہوں۔ تاکہ نیک کاموں میں صرف کر سکوں۔ باتیں کرنے کے لئے ایک ہی موم بتی کافی ہے۔

# کفایت شعاری اور بخل میں فرق

اس میں شک نہیں کہ بخل اور کفایت شعاری میں زمین و آسمان کا فرق ہے۔ بخیل زر کو زر کی خاطر چاہتا ہے۔ اس لئے زر اس کو نفع اور آرام پہنچانے کے بجائے اس کے لئے وبالِ جان بن جاتا ہے۔ بخیل حرص اور لالچ کی وجہ سے خرچ نہیں کرتا۔ اور جائز آرام بھی جو روپیہ سے حاصل کر سکتے ہیں نہیں لیتا۔ لیکن پھر بھی بخیل آدمی فضول خرچ کے مقابلے میں بدرجہا بہتر ہے۔ دراصل بخل اور فضول خرچی دونوں ہی برائیاں ہیں۔ اور اگر ان کو اعتدال سے بڑھایا جائے تو کریکٹر تباہ ہو جاتا ہے۔

وہ شخص کبھی ترقی نہیں کر سکتا جو جتنا کمائے۔ اتنا ہی خرچ کر ڈالے۔ لیکن وہ شخص جو جتنا کمائے۔ اس سے بھی زیادہ خرچ کر ڈالے۔ ضرور بالضرور قعر مزلت میں گر جاتا ہے۔ کیونکہ فضول خرچی کا لازمی نتیجہ قرض ہے۔ اور قرض وہ بلا ہے۔ جس کے ذریعے دولت مند قرضداروں، کو غلامی کی زنجیروں میں اس طرح جکڑ لیتا ہے کہ اس کے پنجے سے رہائی پانا ناممکن ہو جاتا ہے۔ مقروض قوم سے وہ تمام صفات حمیدہ جو انسان کا طرۂ امتیاز ہیں۔ مفقود ہو جاتی ہیں۔ نہ اس میں خودداری باقی رہتی ہے اور نہ ترقی کرنے کے لئے اس کے افراد کے دل ابھر سکتے ہیں۔ اس سے صداقت اور ایفائے عہد کے پاک صفات چھن جاتے ہیں۔

(بحوالہ کلیات ڈیل کارنیگی، بحوالہ کامیاب زندگی)

محترم قارئین! آپ نے کفایت شعاری سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرین نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرین نفسیات کے پیش کردہ اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی

تعلیمات میں بیان نہ کر دیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علم سائنس کی طرح علم نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہیے جو کائنات کے سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب وتمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العلمین۔



# شجر کاری

## شجر کاری سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ

پودے، درخت اور جنگلات کسی خطہ کو حسین اور دلکش بنانے کے لئے انتہائی ضروری ہیں۔ یہ وہاں کے باسیوں کو سامان رزق مہیا کرتے ہیں۔ ان کے خوش ذائقہ رس بھرے پھل انسان بطور خوراک استعمال کرتا ہے، درختوں کی لکڑی سے فرنیچر بنتا ہے اور تعمیر و آرائش میں اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ درخت طوفان اور سیلابوں کو روکنے کے علاوہ زمینی کٹاؤ جیسے خطرناک عمل کے سد باب میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ عالم نباتات کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کر کے آکسیجن گیس خارج کرنے کا ذریعہ ہے جسے عالم حیوانات اور انسان سانس لینے کے عمل میں استعمال کرتے ہیں۔ اس لئے درختوں کو فطرت کے پھیپھڑے کہا جاتا ہے کہ ان کے ذریعہ کاربن ڈائی آکسائیڈ اور آکسیجن کا توازن برقرار رکھا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ درخت مختلف قسم کی جنگلی حیات کو مسکن مہیا کرتے ہیں، ان سے مختلف قسم کی اودیات بنائی جاتی ہیں اور متعدد کیمیائی مرکبات حاصل ہوتے ہیں۔ کاغذ بنانے کی صنعت کا انحصار عالم نباتات پر ہی ہے۔

حضور سرور کائنات محمد ﷺ کی صریح ہدایات احادیث میں مذکور ہے کہ مسلمان زراعت اور شجر کاری میں زیادہ سے زیادہ دلچسپی لیں تا کہ وہ خوراک میں خود کفالت کے علاوہ سفر و حضر میں درختوں سے زیادہ سے زیادہ مستفید ہو سکیں اور دیگر حیوانات کو بھی ان سے فائدہ پہنچ سکے۔ چنانچہ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ:

''جو مسلمان درخت لگائے، اس میں سے کوئی کھائے تو لگانے والے کو صدقہ کا

ثواب ملے گا اور جو چھوڑ جائے گا، اس میں بھی صدقہ کا ثواب ملے گا اور جو درندے کھا جائیں اس میں بھی صدقے کا ثواب ملے گا اور جو پرندے کھا جائیں اس میں بھی صدقہ کا ثواب ملے گا اور نہیں کم کرے گا کوئی اس کو مگر صدقہ کا ثواب ہوگا۔"

حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ ام مبشر انصاریہ کے پاس اس کے باغ میں تشریف لے گئے تو آپ ﷺ نے فرمایا، یہ کھجور کے درخت کس نے لگائے، مسلمان یا کافر نے؟ اس نے کہا، مسلمان نے، آپ ﷺ نے فرمایا، جو مسلمان درخت لگائے یا کھیتی کرے پھر اس میں سے کوئی آدمی یا چار پایہ کوئی کھائے تو اس کو صدقہ کا ثواب ملے گا۔ (صحیح مسلم)

حضور نبی کریم ﷺ کو زراعت و باغبانی سے اس قدر دلچسپی تھی کہ آپ ﷺ باغ میں تشریف لے جایا کرتے تھے۔ اس کے علاوہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے کئی موقعوں پر باغوں کے پھل اور ان کے سایہ کو دیکھ کر اظہار مسرت فرمایا۔ درخت لگانے اور بستیوں کو آباد کرنے کی متعدد بار ترغیب دلائی۔ مدینہ منورہ کے میوؤں اور فصلوں کے لئے برکت کی دعا فرمائی۔ جناب رسالت مآب ﷺ کے مذکورہ بالا خوبی کا اعتراف مسیلمہ کذاب کے ایک پیروکار نے یہ کہہ کر کیا کہ، محمد ﷺ تو اپنے پیروکاروں کے باغوں میں جاتے ہیں اور وہاں پھلوں، میوؤں اور کنوؤں کے لئے دعا کرتے ہیں۔ اس جھوٹے مدعی نبوت کے ایک دوسرے پیروکار نے مسیلمہ کذاب کو بتایا کہ محمد ﷺ نے تو اپنے پیروکار فلاں قبیلہ کی شورزدہ زمین کے لئے دعا فرمائی اور زمین کا شور ختم ہوگیا۔

حضور اقدس ﷺ نے پودے چرا کر اپنی زمین میں لگا لینے پر قطع ید کی حد جاری نہیں فرمائی۔ امام مالک علیہ الرحمہ نے مؤطا میں یہ روایت نقل فرمائی ہے کہ ایک غلام نے ایک شخص کے باغ میں سے کھجور کا پودا چرا کر اپنے مولیٰ کے باغ میں لا لگایا۔ پودے والا اپنا پودا ڈھونڈنے نکلا، اس نے (پودا) پالیا۔ رافع نے کہا کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا کہ پھل اور پودے کی چوری میں ہاتھ نہ کاٹا جائے گا۔ (مؤطا امام مالک)

ہوا کے صاف رکھنے کا ذریعہ سبزہ، درخت، پھول پتے وغیرہ ہیں۔ اور یہ اسے بڑا خوشگوار بنا دیتے ہیں۔ حضور ﷺ نے فرمایا، جو شخص اس ارادے سے کوئی پھلدار یا سایہ دار درخت لگاتا ہے کہ اس کے پھلوں یا سائے سے انسان اور حیوان فائدہ اٹھائیں تو اسے بہت بڑا ثواب ملتا ہے۔

بھلا ایک درخت لگانا قابل تعریف اور موجب اجر ہے تو باغات لگانا اور شجرکاری کو فروغ دینا کتنا بڑا ثواب اور خدمت خلق ہے۔

حضور ﷺ مساجد کے علاوہ باغات میں نماز پڑھنا پسند فرماتے تھے۔ یہی وجہ ہے مسلمانوں نے دنیا میں اقتدار حاصل کرتے ہی زراعت، شجرکاری اور باغ بانی میں گہری دلچسپی لے کر ان میں انقلاب پیدا کر دیا اور انہیں اعلیٰ علوم فنون کا رنگ دے کر بہت سے ایسے ممالک میں جہاں یہ بالکل ابتدائی مراحل میں تھے یا ان کا نام نشان نہ تھا مثلاً اسپین، ہندوستان، افریقہ کے ساحلی ممالک انہیں انتہائی فروغ دیا۔ اور ان کی زمین کا نقشہ بدل کر انہیں گلزار بنا دیا۔ دور حاضر کی زراعت اور باغبانی میں ترقی مسلمانوں کی مرہون منت ہے۔

محترم قارئین آپ نے شجرکاری کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ شجرکاری سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمایئے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل و جان سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔

## شجرکاری سے متعلق جدید علمِ نفسیات

### صحت پر باغبانی کے خوشگوار اثرات

لوگوں کا زیادہ تر وقت گھر اور دفتر میں بند ہوئے گزر جاتا ہے۔ سنٹرل ہیٹنگ اور

ائر کنڈیشنڈ کا رواج جس قدر بڑھ رہا ہے تو اسی قدر لوگ تازہ ہوا اور کھلے ماحول کو ترستے جا رہے ہیں۔ دیہات کی بات اور ہے، لیکن شہروں میں تو واقعی یہ نوبت آن پہنچی ہے کہ لوگ زیادہ وقت بند کمروں میں گزار دیتے ہیں۔ ٹیلیویژن اور کمپیوٹر نے ہمیں بالکل ہی قید کر دیا ہے اور ہم نے ایسا طرز زندگی اختیار کر لیا ہے جس کی وجہ سے ذہنی اور جسمانی دباؤ بڑھتا جا رہا ہے۔ اس دباؤ سے بچنے اور اپنی صحت کو برقرار رکھنے کیلئے ہمیں کچھ نہ کچھ تو کرنا ہی ہوگا۔ آیئے یہ جائزہ لیتے ہیں کہ اس سلسلے میں ہمیں باغبانی سے کیا مدد مل سکتی ہے اور تفریح کے علاوہ صحت پر اس کے کیا مثبت اثرات مرتب ہو سکتے ہیں؟

باغ میں دیر تک کام کرنے کے بعد رات کو جو درد اور تھکن محسوس ہوتی ہے وہ اس بات کا ثبوت ہے کہ باغ بانی ایک محنت طلب ورزش ہے۔ ماہرین کے مطابق ایک گھنٹہ باغ بانی کر کے آپ اپنے جسم کے ۳۴۵ حرارے جلا سکتے ہیں۔

باغ بانی کا اثر جسم کے بیشتر عضلات پر پڑتا ہے۔ باڑھ کے کانٹے چھانٹنے سے دوسرے عضلات پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ اسی طرح مٹی کھودنے اور گھاس کاٹنے سے بازوؤں اور کندھوں میں قوت پیدا ہوتی ہے اور پیٹ کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں۔ کھدائی کرنے اور چیزوں کے اٹھانے کے لئے یا جگہ سے ہٹانے کے لئے جھکنے سے رانوں اور کولھوں کے عضلات پر اچھا اثر پڑتا ہے۔

ایک امریکی یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق باغ بانی ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے بہت اچھی چیز ہے۔ کھدائی کرنے اور گھاس کاٹنے کی مشین چلانے سے ہڈیوں کی کثافت بڑھانے میں مدد ملتی ہے۔ سورج کی روشنی میں کام کرنے سے بالابنفشی شعائیں ہمارے جسم میں حیاتین و وٹامن ڈی کے مقدار بڑھاتی ہیں یہ حیاتین جسم کو کیلشیم جذب کرنے میں مدد دیتا ہے جو صحت مند ہڈیوں کے لئے لازمی ہے۔

باغ بانی سے ہمارے جسم ہی کو فائدہ نہیں پہنچتا بلکہ ماہرین کی رائے ہے کہ پابندی سے باغ بانی کی جائے تو اس کے ہمارے ذہن پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اس

سے ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے۔ ایک سائنس دان نے کہا کہ باغ بانی کے دوران ہمارا واسطہ قدرتی عوامل سے رہتا ہے اور ہم ایک ایسے قدرتی ماحول میں اپنے آپ کو پاتے ہیں جو ہمیں ذہنی دباؤ سے چھٹکارا پانے میں مدد دیتا ہے۔

آج کا دور بھاگ دوڑ اور ایک دوسرے سے آگے نکل جانے کی کوشش کا دور ہے۔ باغ بانی سے جب ہمیں جو قدرتی ماحول میسر آتا ہے وہ ہمیں بھاگ دوڑ کے بجائے ایک متوازن رفتار اختیار کرنے پر آمادہ کرتا ہے۔

مغربی ممالک میں کچھ لوگ باغ بانی کو ایک معالجہ کی حیثیت دینے لگے ہیں۔ ایک استاد خاتون نے بتایا کہ پڑھانے کے بعد جب وہ تھکی ہاری گھر لوٹتی ہیں تو باغ میں ذرا سی دیر کا کام ان کے تناؤ اور کھچاؤ کو دور کر دیتا ہے۔ اس طرح اکثر ذہنی اور جسمانی مریضوں کا علاج باغ بانی کے ذریعے کیا جا رہا ہے۔ ایک ماہر نے بتایا کہ انہوں نے خود دیکھا کہ باغ بانی کی وجہ سے مریض میں خود اعتمادی بڑھ گئی اور اس کی حالت بہتر ہو گئی۔

برٹش میڈیکل جرنل میں ابھی حال ہی میں ایک رپورٹ شائع ہوئی ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ جن مریضوں کو آپریشن کے بعد درختوں، اور گھاس پودوں کا نظارہ کرنے کا موقع فراہم کیا جاتا ہے وہ نسبتاً جلد صحتیاب ہو جاتے ہیں۔

ایک معالج کا خیال ہے کہ سبزے یا ہریالی کا صحت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے اور ذہن کو اس سے سکون حاصل ہوتا ہے۔ یہ معالج ایک ایسے باغ کے لئے کوشاں ہے جس میں سبزہ ہو، خوشبودار پھول ہوں، شہد کی مکھیوں کی بھنبھناہٹ ہو اور جھرنوں کا خوشگوار شور ہو۔ اس کا کہنا ہے کہ ایسے باغ میں سکون سے بیٹھ کر انسان دنیا کے جھمیلوں کو بھلا سکتا ہے اور اپنے ذہنی دباؤ کو دور کر سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ زمانہ قدیم میں دھیان گیان کے لئے خانقاہوں کے گرد خوبصورت باغ لگائے جاتے تھے، جہاں انسان اپنے ذہن اور روح کو آزاد محسوس کرتا تھا اور اس ماحول کا اس کی جسمانی صحت پر اچھا اثر پڑتا تھا۔

اس خوشگوار اور حسین ماحول کو پیدا کرنے میں اگر خود ہماری محنت بھی شامل ہو تو

جسمانی روزش تو ہوگی ہی ہوگی، لیکن ساتھ ساتھ ہمارے قلب وذہن میں اپنی کامیابی اور کارکردگی کا احساس ہوگا جو نفسیاتی طور پر ہمارے لئے مفید ہے۔

## زندگی کا سلسلہ جاری کیسے ہے جبکہ ہر زندہ شئے مرجاتی ہے

پودوں کی غذا ہوا، پانی اور نمکیات ہے، ہوا سے پودے کاربن ڈائی آکسائیڈ لیتے ہیں۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اجزاء کو جدا کر کے آکسیجن ہوا کو واپس کرتے ہیں اور کاربن سے زندگی کے اہم اجزاء اسٹارچ، شکر، چکنائی اور پروٹین تیار کرتے ہیں۔

ایک جاندار جب پودا یا پودے کا حصہ کھاتا ہے تو وہ پودا زندگی کی ایک نئی شکل میں پیدا ہو جاتا ہے، مثلاً ایک مکھی پھول سے رس چوستی ہے تو یہ رس شہد میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اگر بندا اخروٹ کھاتا ہے تو اخروٹ اس کے جسم کا جز بن جاتا ہے۔

جاندار جب تک زندہ ہے کاربن ڈائی آکسائیڈ چھوڑتا ہے اور جب یہ کاربن ڈائی آکسائیڈ ہوا میں شامل ہوتی ہے تو سبز پودا اس کو چوس لیتا ہے۔ جاندار سے دوسرے فضلات زمین میں داخل ہوتے ہیں جو نمکیات میں تبدیل ہو جاتے ہیں اور ان نمکیات کو پودوں کی جڑیں جذب کر لیتی ہیں۔ بعض جاندار امونیا ہوا میں چھوڑتے ہیں بارش اس امونیا کو مٹی میں ملاتی ہے اور پودوں کی جڑیں اس کو کھینچ لیتی ہیں۔

جب جاندار مرتا ہے اور زمین میں دفن ہو جاتا ہے تو جراثیم اس لاش کو سڑا دیتے ہیں اور جسم کے مرکب اجزاء کو توڑ کر مفرد شئے میں تبدیل کر دیتے ہیں، یہ کاربن ڈائی آکسائیڈ، پانی، امونیا اور نمکیات پودے انہیں استعمال کرتے ہیں۔

مردہ جاندار اور زندہ پودوں کے درمیان جراثیم زندگی کا سلسلہ جوڑتے ہیں۔ جراثیم مردہ جسم کے اجزاء کو زندگی کے پہیہ میں دوبارہ داخل ہونے کے قابل بنا کر زندگی کا سلسلہ جاری رہنے میں مدد کرتے ہیں۔

مختصراً زمین پر زندگی کا سلسلہ اس طرح جاری ہے۔

پودے سورج کی روشنی کی مدد سے ہوا، پانی نمکیات جذب کرتے ہیں ان سے پودے غذائی کاربن مرکب تیار کرتے ہیں اور جاندار انہیں کھاتے ہیں۔ جاندار مرتے ہیں اور جراثیم ان کی لاشوں کو سڑاتے ہیں اوران سڑی لاشوں سے گیس، پانی، امونیا اور نمکیات بنتے ہیں سبز پودے ان کو دوبارہ جذب کر لیتے ہیں اوران کی زندگی کا سلسلہ از سر نو شروع ہو جاتا ہے۔

## پھول منفی جذبات پر مثبت اثر ڈالتے ہیں

سائنسدانوں نے ایک تازہ تحقیق کے بعد یہ انکشاف کیا ہے کہ پھول انسان کے اندر خوشی کے جذبات ابھارتے ہیں پھولوں کا انسان کے منفی جذبات پر نہایت مثبت اثر پڑتا ہے۔ نیوجرسی کی سٹیٹ یونیورسٹی کی حالیہ دس ماہ کی تحقیق کے بعد یہ بات سامنے آئی ہے کہ پھولوں کو دیکھ کر انسانی چہرے پر مسکراہٹ بکھرتی ہے اور حقیقی خوشی کی لہر اٹھتی ہے وہ شاید ہی کسی اور چیز کو دیکھنے اور چھونے سے حاصل ہوتی ہو۔ پریشانی تھکاوٹ اور بے چینی کم کرنے کے لئے پھولوں اوران کی خوشبو سے بہتر کوئی چیز نہیں۔

## پودوں سے صحت ٹھیک رہتی ہے

دواؤں کے علاوہ پودوں کی موجودگی سے بھی صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ یہ تو ذکر کیا جا چکا کہ پودے ہوا کی کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کر کے آکسیجن خارج کرتے ہیں۔ آکسیجن حیات بخش گیس ہے ہوا میں اگر اس کی کمی ہو جائے تو صحت ٹھیک نہیں رہ سکتی یا یہ کہ کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار میں اضافہ ہو جائے تو پھر سانس لینا مشکل ہو جائے اور انسان دم گھٹ کر مر جائے۔ گویا پودے کا عام کام یہ ہے کہ وہ ہوا کو صاف کرتا رہتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض پودے ایسے بھی ہوتے ہیں ان کی موجودگی ہی بعض بیماریوں کو دفع کرتی ہے مثلاً موجودہ زمانے میں پائری تھیریم کو ملیریا کے دفعیے کے لئے بہت زیادہ استعمال کیا جا رہا ہے۔ یہ گل داؤدی کی ایک قسم ہے۔ خوبصورت پودا ہے۔ لیکن بلند مقام

پر ہوتا ہے، جہاں اس کی کاشت ہوتی ہے وہاں سے مچھر بھاگ جاتے ہیں، اس سے مچھر کش دوائیاں تیار کی جاتی ہیں۔

اس طرح کہا جاتا ہے کہ ملیریائی مقامات پر یوکیلپٹس کا درخت اگانے سے فضا صاف ہوجاتی ہے، اور ملیریا بڑی حد تک کم ہو جاتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ یہ درخت زمین سے اپنے وزن کا دس گنا پانی جذب کرتا ہے اور پتوں سے ہر وقت دافع عفونت بخارات خارج کرتا رہتا ہے ۱۸۶۷ء میں الجریا میں ایک مقام پر ملیریا نے زبردست وبا کی صورت اختیار کر لی تھی۔ وہاں یوکیلپٹس کے کئی ہزار درخت لگائے گئے، کہا جاتا ہے کہ وہاں سے ملیریا بالکل غائب ہو گیا۔

اسی طرح سورج مکھی کو بھی ملیریا بھگانے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

## پودے احساس رکھتے ہیں

پودے ہماری روزمرہ زندگی میں کئی طرح کے کردار ادا کرتے ہیں اور زندگی کا ایک اہم حصہ ہیں۔

پودے ہمیں نہ صرف غذا، آرام، آکسیجن اور حفاظت مہیا کرتے ہیں بلکہ خاص طور پر آج کل کے آلودہ ماحولیاتی دور میں جب کہ تیزابی بارشیں صنعتوں اور گاڑیوں سے نکلنے والا زہریلا دھواں، صنعتی معاملات کے نتیجے میں پیدا ہونے والے خطرناک مادے، سمندروں، دریاؤں اور ندی نالوں کا گندہ پانی اور ان کی تباہ کاری، سی ایف سی کے زیادہ استعمالات اور درجہ حرارت کے عالمی اضافہ نے ہماری زندگی کو مشکل اور خطرات سے دو چار کر دیا ہے پودے ہمارے لئے خداوند تعالیٰ کی رحمت ہیں جو ہمیں ان بلاؤں سے محفوظ رکھنے کا ہتھیار ہیں، لیکن پھر بھی ہم جتنی بے دردنگاہ ان پر رکھتے ہیں اور جس طرح ان کو نقصان پہنچاتے ہیں اس کا اندازہ شاید ہم خود بھی نہیں کر سکتے، لیکن اس کی بنیادی وجہ یہی ہے کہ پودے ہمیں عام حیوانوں کی طرح حرکت کرتے محسوس نہیں ہوتے اور ہم ان سے

بے جانوں سے کیا جانے والا سلوک کرتے ہیں۔

آج سائنسی تحقیقات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ پودے نہ صرف جاندار ہیں بلکہ جانداروں کی طرح محسوس بھی کرتے ہیں۔ جس طرح انسانوں میں اعصاب کا ایک نظام ہوتا ہے اور یہ نیٹ ورک بیرونی عوامل محسوس کرتا ہے اور مخصوص خلیات سے تشکیل پاتا ہے گو پودوں میں اس طرح کے مخصوص اعصابی خلیات تو نہیں مگر دونوں میں کیمیائی تبدیلی سے پیدا ہونے والی برقی اشارات ہی کا استعمال کیا جاتا ہے۔

اس سے پہلے کہ ہم پودوں میں ان اشارات کا ذکر کریں پہلے ہم حیوانوں کے اعصابی نظام پر نظر ڈالتے ہیں تا کہ دونوں کا فرق اور مماثلت واضح ہو سکے۔

تمام حیوانوں کا اعصابی نظام خاص قسم کے خلیات سے مل کر بنتا ہے جنہیں نیوران کہا جاتا ہے۔ یہ ماحول میں ہونے والی تبدیلی سے پیدا ہونے والی تحریک کے مختص ہوتے ہیں۔ جسم میں کئی طرح کے نیوران خلیات پائے جاتے ہیں ان میں کچھ اسٹیملی لیکر جاتے ہیں سینسری نیوران اور کچھ پیغامات لے کر آتے ہیں۔ بڑے حیوانوں میں یہ نیوران مرتکز ہو کر دماغ اور حرام مغز کی تشکیل کرتے ہیں۔

نیوران آپس میں ڈھیلے پن سے جڑے ہوتے ہیں، جنہیں سائیپس کہتے ہیں تحریک یا اسٹیملی کو مخصوص اعضاء (ہاتھ، آنکھ، کان) وصول کرتے ہیں اور یہ نیوران کی مدد سے مرکزی اعصابی نظام تک جاتی ہے مرکزی اعصابی نظام اس کے جواب میں کسی مخصوص حرکات یا کام کا حکم دیتا ہے جو دوبارہ نیوران ہی کے ذریعے ان اعضاء تک جاتا ہے جو اس کو سرانجام دیتے ہیں۔ اب ہم نیورائز میں تحریک کے سفری مکانیت پر غور کرتے ہیں۔ تحریک درحقیقت نیورائز میں الیکٹرک کرنٹ کی صورت میں سفر کرتی ہے جو رویا ایکشن کہلاتی ہے۔ کسی بھی نروفائبر یا نیوران کی جھلی کی بیرونی سطح پر زیادہ سوڈیم آئن اور اندرونی سطح پر زیادہ پوٹاشیم آئن ہوتے ہیں۔ آئنوں کو ان مختلف ارتکازات کی بنا پر جھلی کی اوپری سطح مثبت چارج یافتہ اور اندرونی سطح منفی چارج یافتہ ہو جاتی ہے۔ چھوئے جانے یا

کسی تحریک سے وقتی طور پر جھلی کی تفوذ پزیری میں فرق پیدا ہوتا ہے اور سوڈیم آئن اندر کی جانب اور پوٹاشیم آئن باہر کی جانب حرکت کرنے لگتے ہیں یوں اوپری سطح منفی چارج یافتہ اور اندرونی سطح مثبت چارج یافتہ ہو جاتی ہے، جب ایک بار یہ تحریک پیدا ہو جاتی ہے تو باری باری آگے بڑھتی ہے اور پورے نیوران میں اس طرح الیکٹرانک کرنٹ کا بہاؤ عمل میں آتا ہے یہ بات ذہن میں رکھنی چاہئے کہ جیسے ہی اگلا پوائنٹ تحریک پزیر ہوتا ہے پہلے پوائنٹ پر سوڈیم دوبارہ باہر اور پوٹاشیم دوبارہ اندر داخل ہو جاتا ہے۔

اس طرح پیغامات الیکٹرک کرنٹ کی صورت میں سفر کرتے ہیں اور اسے نروامپلس کہتے ہیں کیونکہ سائیپس پر نیوران ایک دوسرے سے جدا ہوتے ہیں اس لئے یہاں پر تحریک کی ترسیل یوں واقع نہیں ہوتی بلکہ یہاں پر اس کی اشاعت کی وجہ کیمیائی مرکبات ہیں۔ جب امپلس نیوران کے سرے پر پہنچتی ہے تو کیمیائی مرکبات کے اخراج کا باعث بنتی ہے جو سائیپس کے خلا میں نفوذ ہو کر برقی امپلس کو اگلے نیوران میں منتقل کرتے ہیں۔ یہ تھا حیوانوں اور انسانوں کا اعصابی نظام اور اس کے عمل کی تھوڑی سے مکانیت۔

اب بات کرتے ہیں پودوں کی، جی ہاں پودے بھی محسوس کرتے ہیں اور بہت حد تک ہماری ہی طرح سے حس کی مکانیت رکھتے ہیں، پودوں کے اس عمل کا اندازہ ہم ان کے پھلنے پھولنے اور اس کے علاوہ بعض پودوں کے پتوں کے رات میں بند ہو جانے، پتوں کا زمین پر گر کر بند ہو جانے سے لگا سکتے ہیں۔ مزید واضح مثال چھوئی موئی کے چھونے سے اس کے پتوں کا بند ہونا حتیٰ کہ حشرات خور پودوں میں تو بالکل ایسے ہی حرکات کا مشاہدہ کیا جا سکتا ہے جو کوئی بھی حیوان کسی بیرونی عمل کے ردعمل کے طور پر پیش کرتا ہے۔ جن میں پچر پلانٹ اور وینس فلائی ٹریپ عام ہیں۔ وینس فلائی ٹریپ پتوں کی سطح پر بال نما ابھار ہوتے ہیں یہ بال چھونے سے حساسیت رکھتے ہیں جب کوئی کیڑا ان پر بیٹھتا ہے تو پتہ فوری طور پر بند ہو جاتا ہے اور مختلف خامروں کی وجہ سے یہ کیڑا تحلیل ہو کر

پودے کو غذا مہیا کرتا ہے۔ وینس فلائی ٹریپ کی یہی وہ خصوصیت ہے جس نے سائنسدانوں کی توجہ اپنی طرف مبذول کرائی اور یوں پودوں میں اعصاب اور محسوس کرنے کی خصوصیت پر انیسویں صدی کے وسط میں باقاعدہ تحقیق کا آغاز ہوا۔ جب وینس فلائی ٹریپ کی سطح پر برکیمرے نصب کئے گئے تو ایک حیرت انگیز بات نوٹ کی گئی جب بھی اس کے بات کو چھوا جاتا ہے تو ایک برقی رو پیدا ہوتی ہے جو بالکل اس نرو امپلس یا ایکشن پوٹینشیل کی طرح ہوتی ہے جو حیوانی اور انسانی نیوران میں پیدا ہوتی ہے۔

حیوانات میں یہ پوٹینشیل نرو فائر میں ایک سے سو میٹر فی سیکنڈ کی رفتار سے حرکت کرتے ہیں جب کہ پودوں میں رو کی رفتار بمشکل تین سینٹی میٹر فی سیکنڈ تک ہوتی ہے۔ چھوئی موئی کے پودے میں بھی اس قسم کی برقی رو پیدا ہوتی ہے۔

یہاں غور کرنے کی بات یہ ہے کہ جب پودوں میں کوئی نیوران سائینپس موجود نہیں ہوتے تو پھر یہ ایسے برقی اشارات کس طرح پیدا کرتا ہے جیسے نیوران کرتے ہیں۔ آج ہم یہ بات جانتے ہیں کہ پودوں میں ایکشن پوٹینشیل خاص ترسیلی خلیات کی مدد سے انجام پاتی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ ان پودوں میں اشارات کا جواب ہر دفعہ ایک ہی طرح سے اعضاء سے دیا جاتا ہے جیسا کہ ہم جب بھی چھوئی موئی کے پتوں کو چھوتے ہیں تو وہ ہمیشہ بند ہونے ہی کا کام انجام دیتے ہیں، یہی حال فلائی ٹریپ اور دوسرے پودوں کا بھی ہے جب کہ جانوروں کا اعصابی نظام کسی بھی بیرونی تحریک کا جواب جسم کے ہزاروں عضو سے کسی طرح دے سکتا ہے یہ بھی دریافت کی جا چکی ہے کہ بہت سے حیوانی خلیے بھی اس طرح کے مساموں سے جنہیں گیپ جنکشن کہتے ہیں ایکشن پوٹینشیل کی ترسیل کرتے ہیں۔ پودوں میں ہونے والے اشارات کی ترسیل پلاز موڈیس ٹمیا سے ہوتی ہے محدود نظر آتی ہے مگر دونوں اشارات کی ترسیل کا ذمہ دار آئن کرنٹ ہے جو ان کی خلوی دیوار کے اندر باہر حرکت کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ ان پودوں میں برقی رو ملے کیلشیم آئن کے اندر آنے اور پوٹاشیم آئن کے باہر جانے سے پیدا ہوتی ہے اور مسام سے مسام سفر کرتی ہے،

وینس فلائی ٹریپ مں ہیئر ٹچ سینسر کے طور پر کام کرتے ہیں اور چھو جانے پر نیچے خلوی دیوار پر وولٹیج کی کمی کا باعث بنتے ہیں جتنا زیادہ بال پر زور دیا جاتا ہے اتنا ہی یہ اثر پیدا ہوتا ہے، حتیٰ کہ ایک وقت ایکشن پوٹینشیل سے پتے کو بند ہونے کا حکم ملتا ہے نہ صرف یہ پودے جو بیرونی عمل کا اظہار کرتے ہیں عام پودے بھی یہ حس رکھتے ہیں۔ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ اگر مٹر کے ٹنڈرل کو جو بیل کو سہارا دیتا ہے اور کوائل کی شکل کا ہوتا ہے اگر چند ہی دفعہ چھوا جائے تو یہ اس سمت سے ہٹ جائے گا۔ پودے اپنی چھونے کی حس کو جنسی احساسات کے لئے بھی استعمال کرتے ہیں۔

## درختوں کی قربت کا مزہ ایک چینی مفکر کی نظر میں

درختوں کا مزہ لینے اور ان سے لطف اٹھانے کا راز درختوں کی ذات ہی میں مضمر نہیں بلکہ درخت، فطرت کے دوسرے مظاہر مثلاً چٹانوں، بادلوں، پرندوں اور کیڑوں اور انسانوں کے ساتھ اپنی وابستگی کی وجہ سے پسند کرتے ہیں۔ چانگ چاؤ کہتا ہے پھول کے پودے لگانے کا مطلب تتلیوں کو دعوت دینا ہے۔ پتھر جوڑ جوڑ کر پہاڑیاں بنانا بادلوں کو بلانے کا بہانہ ہے درخت لگاؤ تو ہوائیں آتی ہیں۔ کیلوں کے درخت بارش کو دعوت دیتے ہیں اور بید کے درخت لگاؤ تو گانے والے طیور آتے ہیں۔ گویا آپ درختوں کے ساتھ آپ پرندوں کے نغموں سے بھی لطف اٹھاتے ہیں۔ چٹانوں کے ساتھ جھینگروں کے
ساتھ آپ پرندوں کے نغموں سے بھی لطف اٹھاتے ہیں۔ چٹانوں کے ساتھ جھینگروں کے
سنگیت کا مزہ بھی آتا ہے۔ کیونکہ پرندے وہیں نغمہ ریز ہوں گے جہاں درخت ہوں اور جھینگر وہیں بولیں گے جہاں پانی اور پتھر ہوں۔ چینی لوگ مینڈکوں، جھینگروں اور پرندوں کے نغموں سے جتنا لطف اٹھاتے ہیں اتنی خوشی انہیں بلیوں، کتوں یا ایسے ہی پالتو جانوروں کی محبت سے حاصل نہیں ہوتی۔ جانوروں میں انہیں صرف لق لق سے محبت ہے وہ اس کو اسی زمرے میں جگہ دیتے ہیں جس میں صنوبر و شمشاد کے پیڑ ہیں کیونکہ لق لق بھی

گوشہ نشینی کی علامت مانا جاتا ہے۔ کسی لق لق یا بگلے کو کسی تالاب کی دلدلی زمین میں بے حس وحرکت کھڑا دیکھئے، وہ وقار اور خوش وضعی، کی تصویر نظر آئے گا۔ چینی اہل علم کی یہ تمنا ہوتی ہے کہ نقل کی خوبیاں ان میں آجائیں۔

## شہروں کے لئے درختوں کی اہمیت پر ڈاکٹر جین کی تحقیق

درخت ہوا کو صاف کرنے کے علاوہ گرمی کو کم کرتے ہیں۔ بوٹینیکل سروے آف انڈیا کے ڈائریکٹر ڈاکٹر ایس کے جین نے بتایا کہ تیسری دنیا کے شہروں اور بڑے قصبوں میں ماحول کی آلودگی کا مسئلہ روز بروز پیچیدہ ہوتا جارہا ہے۔ گاڑیوں اور کارخانوں وغیرہ کے دھوئیں اور دیگر زہریلی گیسوں اور اجزاء کی فضا میں شمولیت سے انسانی صحت کے لئے سنگین خطرات پیدا ہو رہے ہیں انہوں نے کہا اس مسئلے کا بہترین حل یہ ہے کہ ملک اور بالخصوص شہروں میں بکثرت درخت لگائے جائیں، ان سے شہروں کے درجہ حرارت میں کمی ہوتی ہے اور فضا بھی صاف رہتی ہے۔

ڈاکٹر جین کے مطابق ایک اوسط سائز کا درخت دو خاندانوں سے خارج شدہ کاربن ڈائی گیس کو جذب کر کے ہوا میں کافی آکسیجن پیدا کر دیتا ہے۔ درخت اس کے علاوہ دن میں کافی رطوبت ہوا میں شامل کرتے ہیں جس سے درجہ حرارت کم ہو کر ماحول خوشگوار ہو جاتا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ پانچ سو مربع میٹر سرسبز شاداب علاقہ بڑے شہروں اور صنعتی علاقوں کی ہوا میں شامل ستر فیصد سلفر ڈائی آکسائیڈ اور نائٹرک ایسڈ کو جذب کر لیتا ہے۔

## پودے گھر کی ہوا صاف رکھتے ہیں

دور جدید عہد ترقی کہلاتا ہے لیکن اس عہد کے کئی تحفے انسانی صحت کے لئے غارت گر ثابت ہو رہے ہیں۔ ان میں سب سے بڑا غارت گر مسئلہ آلودگی ہے۔ فضا میں آلودگی کی شرح تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ یہ بات سب جانتے ہیں کہ جنگلات، پودے اور

باغات ہماری زمین اور شہروں کے حق میں پھیپھڑوں کا کام کرتے ہیں۔ درخت اور پودے ہوا کی کثافت اور آلودگی کو چوس کر ہوا کو صاف کرتے رہتے ہیں۔

خلاء بازی کے مشہور ادارے ناسا کی تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی کہ چھوٹے پودوں کو گملے میں لگا کر رکھنے سے گھر کی اندرونی فضا بھی صاف ہوتی رہتی ہے۔ اس ادارے کے محققین کے مطابق آلودگی ہمارے گھروں میں مختلف ذرائع سے پھیلتی ہے ان میں سگریٹ، گیس سے چلنے والے آلات، مصنوعی ریشہ سے بنے ہوئے کپڑے، قالین اور پردے وغیرہ بھی کمرے کی ہوا کو آلودہ کرتے ہیں۔ ان کی وجہ سے کمرے کی ہوا میں نائٹروجن ڈائی آکسائیڈ اور نارمل ڈی ہائیڈ جیسی گیسوں کا تناسب بڑھ جاتا ہے۔ ناسا نے جو تجربات کئے ہیں ان سے اندازہ ہوا کہ ایسے کمروں میں اسپائڈر پلانٹ نامی پودوں کے گملوں کے رکھنے سے ۲۴ گھنٹوں کے اندر اندر ہوا میں ان گیسوں کے تناسب میں زبردست کم ہوجاتی ہے۔ ایک اوسط گھر میں آلودگی سے بچاؤ کے لئے ایسے ۸ سے ۱۵ پودوں کی موجودگی ضروری ہے۔ اور پودوں کے مقابلے میں اسپائڈر پلانٹ زیادہ مؤثر پودے ثابت ہوئے ہیں۔ ناسا دراصل خلائی اسٹیشنوں کی اندرونی فضا کو صاف رکھنے کے سلسلے میں مناسب پودوں کی تلاش میں ہے۔

(بحوالہ درسِ حیات، بحوالہ زندگی کا کھیل، بحوالہ ہمیشہ خوش کیسے رہیں، بحوالہ سوسال تک زندہ رہئے)

محترم قارئین! آپ نے شجرکاری سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرینِ نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرینِ نفسیات کے پیش کردہ اچھے اور قابلِ عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کردیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علم سائنس کی طرح علمِ نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت

محمد ﷺ ہیں، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہئے جو کائنات کے سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب وتمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العلمین۔



# لباس

## لباس سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ

حضرت عائشہؓ نے فرمایا کہ: ''اللہ تعالیٰ ان عورتوں پر رحمت فرمائیں گے جنہوں نے اسلام کے ابتدائی دور میں (مکہ سے مدینہ کو) ہجرت کی، جب اللہ پاک نے حکم "ولیضربن بخمرھن علی جیوبھن" نازل فرمایا تو انہوں نے اپنی موٹی سی چادروں کو کاٹ کر دوپٹے بنا لئے۔ (سنن ابوداؤد)

تشریح...... مفسرین لکھتے ہیں کہ زمانہ جاہلیت میں عورتوں کا دستور تھا کہ دوپٹوں سے اپنے سروں کو ڈھانک کر باقی دوپٹہ کمر پر ڈال لیتی تھیں۔ مسلمان عورتوں کو حکم ہوا کہ اپنے دوپٹوں سے اپنے سر کو بھی ڈھانکیں اور گلے اور سینہ پر بھی ڈالے رہا کریں۔ اس حکم کو سن کر صحابی عورتوں نے موٹی چادروں کے دوپٹے بنا لئے اور حسب حکم قرآنی اپنے گلوں اور سینوں پر بھی دوپٹوں سے ڈھانکنے لگیں۔ چونکہ باریک کپڑوں سے سر اور بدن کا پردہ نہیں ہو سکتا اس لئے موٹی چادروں کو دوپٹے اختیار کر لئے۔

آج کل عورتیں سر چھپانے کو عیب سمجھنے لگی ہیں۔ اور دوپٹہ اوڑھتی بھی ہیں تو اس قدر باریک ہوتا ہے کہ سر کے بال اور مواقع حسن و جمال اس سے پوشیدہ نہیں ہوتے۔ دوسرے اس قسم کے کپڑے کو دوپٹہ بناتی ہیں۔ کہ سر پر ٹھہرتا ہی نہیں چکناہٹ کی وجہ سے بار بار سرکتا ہے اور پردہ کے مقصد کو فوت کر دیتا ہے۔ حضرت وجید بن خلیفہؓ کا بیان ہے کہ رسول اللہ کی خدمت میں مصر کے باریک کپڑے حاضر کئے گئے۔ ان میں سے ایک کپڑا آپ ﷺ نے مجھے بھی عنایت فرمایا کہ اس کے دو ٹکڑے کر کے ایک سے اپنا کرتہ بنا لینا اور دوسرا ٹکڑا اپنی بیوی کو دے دینا جس کا وہ دوپٹہ بنا لے گی، وہ کپڑا لے کر جب میں

چل دیا تو ارشاد فرمایا کہ: ''اپنی بیوی کو بتا دینا کہ اس کے نیچے کوئی کپڑا لگا لے جس سے اس کی باریکی کی تلافی ہو جائے اور جو اس کے سر وغیرہ کو چھپائے رکھے''۔ ایک مرتبہ حضرت عائشہؓ کی خدمت میں ان کے بھائی عبدالرحمن بن ابی بکرؓ کی بیٹی حفصہ پہنچ گئی۔ اس وقت حفصہؓ نے باریک دوپٹہ اوڑھ رکھا تھا، اس کو لے کر حضرت عائشہؓ نے پھاڑ دیا، اور اپنے پاس سے اس کو موٹا دوپٹہ اوڑھا دیا۔ (موطا امام مالک)

ان روایات سے معلوم ہوا ہے کہ باریک دوپٹہ سے پرہیز کرنا لازم ہے۔ اور اگر بالفرض باریک دوپٹہ اوڑھنا ہی پڑ جائے تو اس کے نیچے ایک موٹا کپڑا لگا لیں۔ تا کہ سر اور دیگر اعضاء نظر نہ آئیں۔ مسلمان عورتوں کو اسلام نے حیاء اور شرم سکھائی ہے۔ نامحرموں سے خلا ملا کرنے سے منع فرمایا ہے۔ اور ایسے کپڑے پہننے کی ممانعت فرمائی ہے۔ جن کا پہننا نہ پہننا برابر اور جن سے پردہ کا مقصد فوت ہو جاتا ہو۔ عورتیں اپنے سروں پر ایسے دوپٹے اوڑھیں جن سے بال اچھی طرح چھپ جائیں۔ گردن اور گلا ڈھک جائے اور نامحرموں کے آنے کا اندیشہ ہوں تو موٹے دوپٹوں سے اپنے چہروں کو ڈھانپ لیں قمیض، جمپر اور فراک بھی ایسا نہیں جن سے بدن نظر نہ آئے۔ آستین پوری ہوں۔ گلے اور گریبان کی کاٹ میں اس کا خیال رکھیں کہ پیچھے اور آگے سینے کا کچھ بھی حصہ کھلا نہ رہے۔ شلوار اور ساڑھی وغیرہ بھی ایسے کپڑے کی پہنیں جن سے ران اور پنڈلی وغیرہ کا کوئی حصہ نظر نہ آئے۔

## مروجہ لباس کی خرابی

آج کل ایسے کپڑے کا رواج ہو گیا ہے۔ کہ کپڑوں کے اندر سے نظر پار جاتی ہے۔ بہت سے مرد اور عورتوں کو دیکھا گیا ہے۔ کہ وہ ایسے کپڑے کی شلوار بنا کر پہن لیتے ہیں۔ جن میں پوری ٹانگیں نظر آتی ہیں۔ ایسے کپڑے پہننا نہ پہننا برابر ہے اور ان کپڑوں سے نماز بھی نہیں ہوتی۔

عموماً عورتیں باریک دوپٹہ اوڑھتی ہیں۔ اول تو یہ دوپٹہ پورے سر پر نہیں آئے۔

اور اگر اس سے سر کو ڈھانپ لیا۔ تو پردہ کا مقصد پورا نہیں ہوتا۔ اور اس کو اوڑھ کر نماز بھی نہ ہوئی۔ جب حکم قرآنی " ولیضربن بخمرھن علی جیوبھن" نازل ہوا تو صحابی عورتوں نے موٹی سے موٹی چادریں کاٹ کر دوپٹے بنا لئے۔ لیکن آج کل کی عورتوں کو گرمی کھائے جاتی ہے۔ اور غلط رواج کی وبا، ایسی پھیلی ہے۔ کہ جو عورتیں اپنے کو دین دار سمجھتی ہیں۔ حج کو روانہ ہوتی ہیں۔ تو برقعہ اتار کر جہاز میں رکھ دیتی ہیں۔ اور اس باریک دوپٹہ سے جہاز میں بازار میں اور احرم شریف میں گھومتی پھرتی ہیں۔ اور سینکڑوں مردوں کی بھیڑ میں بال چمکاتی ہوئی، منہ دکھاتی ہوئی، بڑی چادر لئے بغیر اور برقعہ اوڑھے بغیر گھستی چلی جاتی ہیں۔ جیسے یہ سب لوگ ان کے باپ بھائی ہیں۔

پہلے تو یہی رونا تھا کہ عورتیں جیٹھ دیور اور ماموں زاد، پھوپھی زاد اور چچا زاد لڑکوں کے سامنے چہرے کھولے آجاتی ہیں۔ جو شرعاً گناہ ہے، مگر اب چہرہ چھوڑ باریک کپڑے پہن کر اوپر کا آدھا بدن سب کے سامنے کھولے پھرتی ہیں۔ اور برقعہ میں نقاب ایسا اختیار کر لیا ہے۔ جو خوب باریک جالی کا ہوتا ہے۔ اور پورا چہرہ راستہ کے چلنے والوں کو نظر آتا ہے۔ یہ سب باتیں شرعاً سخت گناہ ہیں۔

عورت کی نماز درست ہونے کے لئے شرط یہ ہے کہ اس کے چہرے اور گٹوں تک دونوں ہاتھ اور دونوں قدموں کے علاوہ پورا جسم ڈھکا ہوا ہو۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ اکثر عورتوں کی اس لئے نہیں ہوتی کہ سر پر ایک باریک سا دوپٹہ ہوتا ہے جس سے بال نظر آتے ہیں اور بعض عورتوں کی نماز اس لئے نہیں ہوتی کہ بانہیں کھلی ہوئی ہیں۔ اگر ڈھانکی ہوئی ہیں تو اسی باریک دوپٹہ سے ڈھانک لیتی ہیں۔ جس سے سب کچھ نظر آتا تھا۔ بعض عورتیں ساڑھی باندھتی ہیں اور بلاؤز اتنا چھوٹا ہوتا ہے۔ کہ ناف پر ختم ہوتا ہے۔ اور آدھا پیٹ نظر آتا ہے۔ اس سے نماز نہیں ہوتی۔ اس کو خوب سمجھ لیں اور دنیا کے رواج کو نہ دیکھیں۔ شریعت کو دیکھیں۔ دنیا میں تھوڑی سی گرمی کی تکلیف ہو ہی گئی اور فیشن والیوں نے کچھ کہہ دیا تو اس سے کیا ہوتا ہے۔ جنت کے عمدہ کپڑے تو نصیب ہوں گے۔ جہاں

سب کچھ نفس کی خواہش کے مطابق ہوتا ہے۔

# مروجہ فیشنی لباس اور ان کا شرعی حکم

## پینٹ کا حکم

آج کل عورتوں میں بھی مردوں کی طرح پینٹ شرٹ کا رواج ہو رہا ہے۔ اور انگریزوں کے اس لباس کو اختیار کر رہی ہیں۔ اور اگر مشرقی لباس پہنتی بھی ہیں۔ تو وہ بھی مردانہ طرز کا۔ اور یہ اس خام خیالی میں مبتلاء ہیں کہ اس طرح وہ ترقی اور جدید تہذیب کے زینہ پر پہنچ رہی ہیں۔ بھلا جو چیز اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے نزدیک باعث نفرت اور سبب لعنت ہو وہ ترقی کی چیز کیسے ہوگی؟ اس میں انسانی اور ایمانی ترقی نہیں ہو سکتی۔ ہاں حیوانی، شہوانی اور لعنت ونا فرمانی کی ترقی ہے۔ اور اس میں انگریزوں، اور مردوں کے ساتھ مشابہت کے علاوہ عریانی بھی ہے۔ اس لئے ان فضول اور خلاف شرعی لباسوں سے بچنا عورتوں کے لئے نہایت ضروری ہے۔ پینٹ اور شرٹ کے ساتھ دیگر تمام مروجہ مردانہ لباسوں سے اجتناب کرنا خواتین کے لئے ضروری ہے۔

## ریشمی کپڑوں کا حکم

عورتوں کے لئے اصولی اور مصنوعی دونوں طرح کے ریشمی کپڑے پہننا جائز ہے۔ اور اب تو ریشم کی کوئی وقعت بھی نہیں، اس سے زیادہ بڑھ کر عمدہ اور پسندیدہ کپڑوں کی انوع اور اقسام مارکیٹ میں آچکی ہیں۔ ان سب قیمتی کپڑوں کا پہننا عورتوں کے لئے جائز ہے۔ بشرطیکہ حلال مال سے ہو۔ اور اپنی وسعت کے مطابق ہو۔ مگر فخر اور بڑائی کے اظہار کے لئے، اسی طرح خود پسندی اور دوسروں کو دکھانے کی غرض سے عمدہ اور قیمتی لباس پہننا جائز نہیں۔

یہ بات تو واضح ہے اور سب عورتیں جانتی بھی ہیں کہ عمدہ لباس اور زیور گھر میں ہر

وقت نہیں پہنچتی ہیں۔ بلکہ ان چیزوں کی ضرورت بیاہ شادی اور تقریبات میں شریک ہونے، اور کسی طرح کی مجلسوں میں جانے کے لئے ہوتی ہے۔ اس میں چونکہ شان جتانے اور دکھاوا کرنے کی نیت ہوتی ہے۔ اس لئے جس شادی وتقریب میں شرکت کرنی ہو، یا جس محفل یا مجلس میں جانا ہے۔ اس کی تاریخ آنے تک یہ چیزیں بنوا کر چھوڑتی ہیں۔ پھر یہ مصیبت ہے کہ پرانا ڈیزائن نہیں چلتا، معاشرہ میں نئے نئے ڈیزائن کے زیور آجائیں، پرانے ڈیزائن تڑوا کر نئے ڈیزائن کے مطابق بنوانے کی فکر کی جاتی ہے۔

اور لباس کے بارے میں بھی یہی بات ہے۔ کہ کئی جوڑے کپڑے رکھے ہیں، لیکن تقریبات اور مجلس میں جانے کے لئے نئے ڈیزائن کے نئے لباس کی ضرورت سمجھتی ہیں۔ اور کہتی ہیں کہ یہ جوڑے تو کئی مرتبہ پہنے جا چکے ہیں۔ اور ان کے ڈیزائن بھی پرانے ہو چکے ہیں، اگر ان میں سے پہن کر جائیں گی تو عورتیں نام دھریں گی، اور کہیں گی کہ فلانی کے پاس تو یہی دو جوڑے رکھے ہوئے ہیں۔ اور وہ بھی پرانے ڈیزائن کے۔ ان کو ادل بدل کر آجاتی ہے۔ اور ان سب باتوں ہی میں دکھاوے کا جذبہ، فخر اور ریاکاری والا نفس کو چور موجود ہوتا ہے۔

بہر حال اصول شریعت کے مطابق عمدہ لباس اور زیور پہننے کا حق عورتوں کو حاصل ہے۔ اس سے کون روکتا ہے؟ اور کس کو روکنے کی مجال ہے؟ تاہم کسی کو حقیر سمجھ کر، فخر یا دکھانے کی نیت سے یہ چیزیں پہننا درست نہیں۔ حدیث شریف میں آتا ہے کہ: "عورتوں کو سونے اور ریشم نے اللہ سے اور اس کے حکموں سے غافل کر رکھا ہے، اور یہی چیزیں ان کے جنت میں داخل ہونے میں رکاوٹ بن گئی ہیں۔" (الترغیب والترھیب)

اللہ سب کی حفاظت فرمائے۔ آمین

## لباس کے چند ضروری اور بنیادی اصول

قرآن کریم اور ذخیرہ احادیث میں تتبع اور تلاش کے بعد، لباس کے متعلق جو

بنیادی اصول ملتے ہیں وہ لباس کے شرعی حدود ہیں ان سے تجاوز نہیں ہونا چاہئے اور جو لباس ان شرعی حدود میں ہوگا وہ شرعی لباس کہلائے گا، اللہ تعالیٰ نے لباس کے بنیادی اصول بتلاتے ہوئے ارشاد فرمایا: "یا بنی آدم قد انزلنا علیکم لباسا یُواری سوا تکم وریشا ولباسُ التقوی ذلک خیر" (سورۃ الاعراف)

اے بنی آدم ہم نے تمہارے لئے ایسا لباس اتارا جو تمہاری پوشیدہ اور شرم کی چیزوں کو پوشید رکھتا ہے، اور جو تمہارے لئے زینت کا سبب بنتا ہے، اور تقوی کا لباس تمہارے لئے سب سے بہتر ہے۔ اس آیت کریمہ میں تین جملے ارشاد فرمائے گئے ہیں، اور ان جملوں میں لباس کے تمام اصولوں کو بیان کر دیا ہے، ان اصولوں کو ہم نے ذیل میں ترتیب اور قدرے وضاحت کے ساتھ بیان کریں گے۔ جس کے لئے ہم نے حضرت مفتی تقی عثمانی کی ایک تقریر سے بھی استفادہ کیا ہے۔

## لباس کا پہلا بنیادی اصول

لباس کا پہلا بنیادی اصول یہ ہے کہ ''خواتین کا لباس اتنا چھوٹا اور باریک یا چست نہ ہو کہ جس سے ان کے جسم کی بناوٹ اور وہ اعضاء ظاہر ہو جائیں جنہیں چھپانا واجب ہے، بلکہ لباس ایسا ہونا ضروری ہے کہ جس سے مکمل طور پر ستر پوشی ہو۔''

مذکورہ بالا آیت کریمہ میں لباس کا پہلا مقصد یہ بیان فرمایا کہ لباس ایسا ہو جو عورت کی پوشیدہ اور شرم کی چیزوں کو چھپا سکے۔ اس سے واضح ہوا کہ گویا لباس کا نبیادی مقصد ''ستر عورت'' ہے۔ اور یہ خواتین میں سر سے لے کر پاؤں تک ہے۔ جس کو چھپانا ان پر ہر حال میں ضروری ہے۔ بلا ضرورت شرعیہ اس حصہ کو کھولنا جائز نہیں۔ اس لئے عورت کے لئے سر سے لے کر پاؤں تک کا حصہ ایسے کپڑے سے چھپانا ضروری ہے۔ جو اتنا موٹا ہو کہ اندر سے جسم نہ جھلکے۔ اور اُتنا ڈھیلا ہو کہ اندر کے اعضاء کو نمایاں نہ ہونے دے۔ اور اتنا مکمل ہو کہ جسم کا کوئی حصہ کھلا نہ رہ جائے۔ عورت کے لباس میں خاص کر یہ

تین چیزیں ضروری ہیں ۔ اور جو لباس ستر پوشی کے اس بنیادی مقصد کو پورا نہ کرے ۔ شریعت کی نگاہ میں وہ لباس ہی نہیں ۔ بلکہ وہ لباس کہلانے کے لائق ہی نہیں ہے ۔ کیوں کہ وہ لباس اپنا بنیادی مقصد ہی پورا نہیں کر رہا ہے ۔ جس کے لئے وہ بنایا گیا ہے ۔ لباس کے بنیادی مقصد کو پورا کرنے کی تین صورتیں ہوتی ہیں ۔ ایک صورت تو یہ ہے کہ: ''وہ لباس اتنا چھوٹا ہے کہ لباس پہننے کے باوجود ستر کا کچھ حصہ کھلا رہ گیا ہے ۔ اس لباس کے بارے میں یہ کہا جائے گا کہ اس لباس کا بنیادی مقصد حاصل نہ ہوا ہے ۔ اور کشف عورت ہو گیا'' دوسری صورت یہ ہے کہ ''اس لباس سے ستر کو چھپا تو لیا ۔ لیکن وہ لباس اتنا باریک ہے کہ اس سے اندر کا بدن چھلکتا ہے ۔'' تیسری صورت یہ ہے کہ: ''لباس اتنا چست ہے کہ لباس پہننے کے باوجود جسم کی بناوٹ اور جسم کا ابھار نظر آ رہا ہے ۔ یہ بھی ستر کے خلاف ہے ۔''

اس لئے مرد کے لئے ناف سے لے کر گھٹنوں تک کا حصہ ایسے کپڑے سے چھپانا ضروری ہے ۔ جو اتنا موٹا ہو کہ اندر سے جسم نہ جھلکے ، اور وہ اتنا ڈھلا ڈھالا کہ اندر کے اعضا کو نمایاں نہ کرے ، اور اتنا مکمل ہو کہ جسم کا کوئی حصہ کھلا نہ رہ جائے اور یہی تین چیزیں عورت کے لباس میں بھی ضروری ہیں ۔ موجودہ دور کے فیشن نے لباس کے اصل مقصد ہی کو مجروح کر دیا ہے ۔ اس لئے کہ آج کل مردوں اور عورتوں میں ایسے لباس رائج ہو گئے ہیں ۔ جس میں اس کی کوئی پرواہ نہیں کہ جسم کا کون سا حصہ کھل رہا ہے اور کونسا حصہ ڈھکا ہوا ہے ۔ شریعت کی نگاہ میں وہ لباس لباس ہی نہیں ۔ جو خواتین بہت باریک اور بہت چست لباس پہنتی ہیں ۔ جس کی وجہ سے کپڑا پہننے کے باوجود جسم کی بناوٹ دوسروں کے سامنے نمایاں ہوتی ہے ۔ ایسی خواتین کے بارے میں حضور اقدس ﷺ نے فرمایا کہ: ''کاسیات عاریات'' وہ خواتین ننگی لباس پہننے والیاں ہوں گی ۔ (یعنی لباس پہننے کے باوجود ننگی ہوں گی ۔ اس لئے کہ کپڑے سے لباس کا وہ بنیادی مقصد حاصل نہ ہوا ۔ جس کے لئے اللہ تعالیٰ نے لباس اتارا تھا ۔) آج کل خواتین میں یہ وبا اس کثرت سے پھیل چکی ہے ،

جس کی کوئی انتہا نہیں۔ شرم وحیا سب بالائے طاق ہو کر رہ گئی ہے، اور ایسا لباس رائج ہو گیا جو جسم کو چھپانے کے بجائے اور نمایاں کرتا ہے۔

آج کل شادی کی تقریبات میں جا کر دیکھئے۔ وہاں کیا حال ہو رہا ہے؟ خواتین ایسے لباس پہن کر مردوں کے سامنے آجاتی ہیں۔ یہ اللہ تعالیٰ کے عذاب کو دعوت دینے والی بات نہیں ہے تو اور کیا ہے؟ ڈنکے کی چوٹ پر، سینہ تان کر اور ڈھٹائی کے ساتھ جس حضور اکرم ﷺ کے ارشاد کی ایسی کھلم کھلا خلاف ورزی ہوگی تو اس کے بارے میں ہمارے حضرت ڈاکٹر صاحب قدس اللہ سرہ فرمایا کرتے تھے کہ: ''درحقیقت ان فتنوں نے ہمارے اوپر یہ عذاب مسلط کر رکھا ہے۔ یہ بدامنی اور بے چینی جو آپ دیکھ رہے ہیں۔ کہ کسی انسان کی جان ومال محفوظ نہیں ہے۔ درحقیقت ہماری ان ہی بداعمالیوں کا نتیجہ ہے۔

قرآن کریم کا ارشاد ہے کہ: ''یعنی جو کچھ تمہیں برائی پہنچتی ہے وہ سب تمہارے ہاتھوں کے کرتوت کی وجہ سے پہنچتی ہے۔'' اور بہت سے گناہ تو اللہ تعالیٰ معاف ہی فرما دیتے ہیں۔ اور ان پر پکڑ نہیں فرماتے ہیں۔ ایک حدیث میں حضور اقدس ﷺ نے اس زمانے کا ایک نقشہ کھینچا ہے کہ اگر آج کا زمانہ اگر کسی نے نہ دیکھا ہوتا تو وہ شخص حیران ہو جاتا کہ اس حدیث کا مطلب کیا ہے؟ اور آپ ﷺ نے اس طرح نقشہ کھینچا جس طرح کہ آپ ﷺ نے موجودہ دور کی خواتین کو دیکھ کر یہ ارشاد فرمایا ہو۔ اس لئے کہ اس زمانہ میں اس کا تصور بھی مشکل تھا۔

چنانچہ فرمایا کہ: ''قیامت کے قریب عورتیں لباس پہننے کے باوجود ننگی ہونگی۔ اور ان کے سروں کے بال ایسے ہوں گے۔ جیسے بختی اونٹوں کے کوہان ہوتے ہیں۔'' اب ظاہر ہے کہ جس زمانے میں حضور اقدس ﷺ نے یہ بات ارشاد فرمائی تھی۔ اس زمانے میں اس قسم کے بالوں کا رواج نہیں تھا۔ یہی وجہ ہے کہ بعض شراح حدیث نے اس پر کلام کیا ہے کہ اس حدیث کا مطلب کیا ہے؟ لیکن آج کے جدید فیشن نے حضور اقدس ﷺ

کی پیشن گوئی کو پورا کر دیا۔ اور ایسا لگتا ہے۔ کہ حضور ﷺ نے آج کی عورتوں کو دیکھ کر یہ ارشاد فرمایا ہو۔ آگے ارشاد فرمایا کہ: "ممیلات مائلات" یعنی وہ عورتیں اپنے لباس سے، اپنے انداز سے، اپنے زیب و زینت اور اپنے بناؤ سنگار سے دوسروں کو اپنی طرف مائل کرنے والی ہونگی۔ اور تخت پر سوار ہو کر آئیں گی اور مسجد کے دروازوں پر اتریں گی۔

اب شراح حدیث اس حدیث کی تشریح میں حیران تھے۔ کہ اس کا مطلب کیا ہے؟ لیکن آج کے حالات نے اس حدیث کو واضح کر دیا کہ کس طرح کاروں کے اندر بیٹھ کر خواتین آتی ہیں۔ خدا کے لئے اس بات کو ذہن نشین کر لیجئے کہ یہ فتنے، مصائب، بدامنی اور بے چینی ہے۔ یہ حقیقت میں اس بات کا نتیجہ ہے کہ حضور اقدس ﷺ کے احکام کی کھلم کھلا بغاوت ہو رہی ہے۔

## لباس کا دوسرا بنیادی اصول

لباس کا دوسرا مقصد اللہ تعالیٰ نے یہ بیان فرمایا کہ: "ریشا" یعنی ہم نے اس لباس کو تمہارے لئے زینت کی چیز اور خوبصورتی کی چیز بنائی ہے۔ ایک انسان کی خوبصورتی لباس میں ہے۔ لہٰذا ایسا لباس ہونا چاہئے کہ جسے دیکھ کر انسان کو فرحت ہو۔ بدہیت اور بے ڈھنگا نہ ہو۔ جس کو دیکھ دوسروں کو نفرت ہو۔ بلکہ ایسا لباس ہونا چاہئے جس کو دیکھ کر زینت کا فائدہ حاصل ہو سکے۔ بعض اوقات دل میں یہ اشتباہ رہتا ہے کہ کیسا لباس پہنیں؟ اگر بہت قیمتی لباس پہن لیا تو یہ خیال رہتا ہے کہ کہیں اسراف میں داخل نہ ہو جائے؟ اگر معمولی لباس پہنیں تو کس درجے کا پہنیں؟ اللہ تعالیٰ حضرت تھانویؒ کے درجات بلند فرمائے۔ آمین......

اللہ تعالیٰ نے اس دور کے اندر ان سے ایسا عجیب کام لیا۔ کہ آپؒ نے کوئی چیز پردہ خفا کے اندر نہیں چھوڑی۔ ہر ہر چیز کو دو اور دو چار کر کے بالکل واضح کر کے اس دنیا سے تشریف لے گئے۔ چنانچہ آپؒ نے لباس کے بارے میں فرمایا کہ: "لباس ایسا ہونا چاہئے

جو ساتر ہو اور ساتر ہونے کے ساتھ ساتھ اس سے تھوڑا سا آسائش کا مقصد بھی حاصل ہو ۔یعنی اس لباس کے ذریعے جسم کو راحت بھی حاصل ہو، آرام بھی حاصل ہو، ایسا لباس پہننے میں کوئی حرج نہیں ۔مثلاً پتلا لباس پہن لیا، اس خیال سے کہ جسم کو آرام ملے۔اس میں کوئی حرج نہیں۔شریعت نے اس پر کوئی پابندی عائد نہیں کی۔اسی طرح اپنے دل کو خوش کرنے کے لئے زیبائش کا لباس پہنے تو یہ بھی جائز ہے۔مثلاً ایک کپڑا دس روپے گز ہے۔اور دوسرا کپڑا پندرہ روپے گز ہے۔اب اگر ایک شخص پندرہ روپے گز والا اس لئے خریدے کہ اس کے ذریعے میرے جسم کو آرام ملے گا۔یا اس وجہ سے کہ یہ کپڑا مجھے زیادہ اچھا لگتا ہے۔اس کو پہننے سے میرا دل خوش ہوگا۔اور اللہ تعالیٰ نے مجھے اتنی وسعت دی ہے۔کہ میں دس روپے کے بجائے پندرہ روپے والا کپڑ پہن سکتا ہوں۔تو یہ نہ اسراف میں داخل ہے، اور گناہ بھی نہیں ہے۔ بلکہ شرعاً یہ بھی جائز ہے۔اس لئے کہ اللہ تعالیٰ نے تمہیں وسعت بھی دی ہے۔اور تم اپنا دل خوش کرنے کے لئے ایسا کپڑا پہن رہے ہو۔اس لئے جائز ہے۔ بلکہ جس شخص کی آمدنی اچھی ہو۔اس کے لئے خراب قسم کا کپڑا اور بہت گھٹیا قسم کا کپڑا پہننا کوئی پسندیدہ بات نہیں۔ چنانچہ حدیث شریف میں ہے کہ ایک صاحب حضور ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے۔آپ ﷺ نے دیکھا کہ وہ صاحب بہت بدہیئت قسم کا پرانا لباس پہنے ہوئے ہیں۔حضور اقدس ﷺ نے ان صاحب سے پوچھا کہ ’’تمہارے پاس مال ہے؟‘‘ اس نے کہا کہ ہاں ہے۔آپ ﷺ نے پوچھا کہ: ’’تیرے پاس کس قسم کا مال ہے؟‘‘ اس نے جواب دیا کہ یا رسول اللہ ﷺ اللہ تعالیٰ نے مجھے ہر قسم کا مال عطا فرمایا ہے۔یعنی اونٹ، بکریاں، گھوڑے اور غلام سب ہیں۔

آپ ﷺ نے فرمایا کہ: ’’جب اللہ تعالیٰ نے تمہیں مال۔دیا تو اس کے انعامات کا کچھ اثر تمہارے لباس سے بھی ظاہر ہونا چاہئے۔ ایسا نہ ہو کہ اللہ تعالیٰ نے تو سب کچھ دے رکھا ہے۔لیکن فقیر اور گداگر کی طرح پھٹے پرانے کپڑے پہنے ہوئے ہیں۔یہ تو ایک طرح سے اللہ تعالیٰ کی نعمت کی ناشکری ہے۔‘‘ لہٰذا اللہ تعالیٰ کی نعمت کا اثر ظاہر ہونے کا

مطلب یہ ہے کہ اپنے آرام کی خاطر، اپنی آسائش کی خاطر اور اپنی زیبائش کی خاطر کوئی شخص اچھا اور قیمتی کپڑا پہن لے تو اس میں بھی کوئی گناہ نہیں، جائز ہے۔

لیکن لباس پہننے سے نا تو آسائش مقصود ہے، اور نہ آرائش مقصود ہے، بلکہ نمائش اور دکھاوا مقصود ہے۔ تا کہ لوگ دیکھیں کہ ہم نے اتنا شاندار کپڑا پہنا ہوا ہے۔ اور اتنا اعلیٰ درجے کا لباس پہنا ہوا ہے۔ اور یہ دکھانا مقصود ہے۔ کہ ہم بڑی دولت والے ہیں۔ اور بڑے پیسے والے ہیں۔ اور دوسروں پر بڑائی جتانا، اور دوسروں پر رعب جمانا مقصود ہے ۔ یہ سب باتیں نمائش میں داخل ہیں۔ اور حرام ہیں۔ اس لئے کہ نمائش کی خاطر جو بھی لباس پہنا جائے۔ وہ حرام ہے۔ اور آج کی ہماری عورتیں اس بیماری میں کافی حد تک آگے بڑھ چکی ہیں اس لئے عورتیں سختی کے ساتھ ان باتوں سے اجتناب کریں۔

## لباس کا تیسرا بنیادی اصول

لباس کے بارے میں شریعت نے جو تیسرا اصول بیان فرمایا وہ یہ ہے: ''تشبہ سے بچنا'' یعنی ایسا لباس پہننا، جس کو پہن کر انسان کسی قوم کا فرد نظر آئے، اور اس مقصد سے وہ لباس پہنے، تا کہ میں ان جیسا ہو جاؤں۔ اس کو شریعت میں ''تشبہ'' کہتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہا جائے کہ کسی غیر مسلم قوم کی نقالی کی نیت سے کوئی لباس پہننا۔ اس سے قطع نظر کہ وہ چیز ہمیں پسند ہی نہیں؟ وہ اچھی ہے یا بری ہے؟ لیکن چونکہ فلاں قوم کی نقالی کرنی ہے بس ان کی نقالی کے پیش نظر اس لباس کو اختیار کیا جا رہا ہے۔ اس کو ''تشبہ'' کہا جاتا ہے۔ اس نقالی پر حضور اقدس ﷺ نے بڑی سخت وعید ارشاد فرمائی ہے۔ چنانچہ ارشاد فرمایا کہ: ''من تشبہ بقوم فھو منھم'' یعنی جو شخص کسی قوم کے ساتھ ''تشبہ'' اختیار کرے۔ اسی کی نقالی کرے۔ اور ان جیسا بننے کی کوشش کرے تو وہ ان ہی میں سے ہے۔ گویا کہ وہ مسلمانوں میں سے نہیں ہے۔ اسی قوم کا ایک فرد ہے۔ اس لئے کہ یہ شخص ان ہی کو پسند کر رہا ہے۔ ان ہی سے محبت رکھتا ہے۔ ان ہی جیسا بننا

چاہتا ہے۔ تو اب تیرا حشر بھی انہی کے ساتھ ہوگا۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو محفوظ فرمائے...... آمین۔

"تشبہ" کے بارے میں یہ بات سمجھ لینی چاہئے کہ یہ "تشبہ" کب پیدا ہوتی ہے؟ اور کب اس کی ممانعت آتی ہے؟ پہلی بات تو یہ ہے۔ کہ کسی ایسے کام میں دوسری قوم کی نقالی کرنا۔ جو فی نفسہ برا کام ہے، اور شریعت کے اصول کے خلاف ہے۔ ایسے کاموں میں نقالی تو حرام ہی ہے۔ دوسرے یہ کہ وہ کام اگرچہ فی نفسہ تو برا نہیں ہے۔ بلکہ مباح ہے۔ لیکن یہ شخص اس غرض سے وہ کام کرتا ہے۔ کہ میں ان جیسا نظر آؤں گا۔ اور دیکھنے میں ان جیسا لگوں گا۔ اور اہتمام کر کے ان جیسا بننے کی کوشش کر رہا ہے۔ اس صورت میں وہ مباح کام بھی حرام اور ناجائز ہو جاتا ہے۔ مثلاً ہندو اپنے گلے میں "زنار" ڈالا کرتے ہیں۔ اب یہ "زنار" ایک طرح کا ہار ہی ہوتا ہے۔ اگر کوئی مسلمان ویسے ہی اتفاقاً "زنار" اپنے گلے میں ڈال لے تو کوئی گناہ کا کام نہیں ہے۔ ناجائز اور حرام کام نہیں ہے۔ بلکہ مباح ہے۔ لیکن اگر کوئی شخص اس مقصد کے لئے اپنے گلے میں "زنار" ڈال رہا ہے۔ تاکہ میں ان جیسا لگوں گا۔ تو یہ ناجائز اور حرام ہے۔ اور "تشبہ" میں داخل ہے۔

یہ مثلاً ہندو عورتیں اپنے ماتھے پر سرخ "قشقہ" لگاتی ہیں۔ اب اگر بالفرض ہندو عورتوں میں اس طرح "قشقہ" لگانے کا رواج نہ ہوتا، اور کوئی مسلمان عورت خوبصورتی اور زینت کے لئے لگاتی تو یہ کام فی نفسہ مباح تھا۔ کوئی ناجائز اور حرام نہیں تھا۔ لیکن اب اگر ایک عورت "قشقہ" اس لئے لگا رہی ہے تاکہ میں ان کا فیشن اختیار کروں، اور ان جیسی نظر آؤں۔ تو اس صورت میں یہ ناجائز اور حرام ہے۔ ہندوستان میں مسلمان عورتیں تو ان کی مشابہت اختیار کرنے کے لئے یہ "قشقہ" لگاتی ہیں۔ لیکن اب سنا ہے کہ یہاں پاکستان میں بھی عورتوں میں قشقہ لگانے کا رواج شروع ہو گیا ہے۔ حالانکہ یہاں ہندو عورتوں کے ساتھ معاشرت بھی نہیں ہے۔ اس کے باوجود مسلمان خواتین اپنے ماتھے پر یہ

''قشقہ'' لگاتی ہیں۔ تو یہ ان کے ساتھ ''تشبہ'' اختیار کرنا ہے۔ جو حرام اور نا جائز ہے۔ لہٰذا کوئی عمل جو اگر چہ فی نفسہ جائز اور مباح ہو۔ مگر اس کے ذریعے دوسری قوموں کے ساتھ مشابہت پیدا کرنا مقصود ہو۔ اس کو ''تشبہ'' کہتے ہیں۔ جس کو حضور ﷺ نے نا جائز قرار دیا ہے۔

اسی مندرجہ بالا اصولوں کی بنیاد پر یہ کہا جائے گا کہ جو لباس کسی بھی قوم کا شعار بن چکے ہیں۔ یعنی وہ لباس اس قوم کی امتیازی علامت بن چکا ہے۔ اگر ان کی نقالی کی غرض سے ایسا لباس اخیار کیا جائے گا تو وہ حرام اور نا جائز ہوگا۔ اور گناہ ہوگا۔ مثلاً آج کل مردوں میں کوٹ پتلون کا رواج چل پڑا ہے۔ اس میں بعض باتیں تو فی نفسہ بھی نا جائز ہیں۔ چاہے اس میں ''تشبہ'' پایا جائے یا نہ پایا جائے۔ چنانچہ ایک خرابی تو یہ ہے کہ یہ پتلون ٹخنوں سے نیچے پہنی جاتی۔ دوسری خرابی یہ ہے کہ اگر پتلون ایسی چست ہو کہ اس کی وجہ سے اعضا نمایاں ہوں۔ تو پھر لباس کا جو بنیادی مقصد تھا۔ یعنی ''ستر'' کرنا۔ وہ حاصل نہ ہوا۔ تو پھر وہ لباس شرعی لحاظ سے بے معنیٰ اور بے کار ہے۔ لہٰذا ان دو خرابیوں کی وجہ سے فی نفسہ پتلون پہننا جائز نہیں۔ لیکن اگر کوئی شخص اس بات کا اہتمام کرے۔ کہ وہ پتلون چست نہ ہو۔ بلکہ ڈھیلی ڈھالی ہو اور اس کا اہتمام کرے۔ کہ وہ پتلون ٹخنوں سے نیچے نہ کرے تو ایسی پتلون پہننا فی نفسہ مباح ہے۔ لیکن اگر کوئی شخص پتلون اس مقصد کے لئے پہنے تا کہ میں انگریز نظر آؤں، اور میں ان کی نقالی کروں، اور ان جیسا بن جاؤں۔ تو اس صورت میں پتلون پہننا حرام اور نا جائز ہے۔ اور ''تشبہ'' میں داخل ہے۔ لیکن اگر نقالی مقصود نہیں ہے۔ اور اس بات کا بھی اہتمام کر رہا ہے۔ کہ پتلون ٹخنوں سے اونچی ہو۔ اور ڈھیلی بھی ہو۔ تو ایسی صورت میں اس کا پہننا حرام تو نہیں کہیں گے۔ لیکن فی نفسہ اس پتلون کا پہننا اچھا نہیں اور پھر بھی کراہت سے خالی نہیں۔ کیوں؟ اس بات کو ذرا غور سے سمجھ لیں۔ وہ یہ کہ دو چیزیں الگ الگ ہیں، ایک ''تشبہ'' اور ایک ''مشابہت'' دونوں میں فرق ہے۔ ''تشبہ'' کے معنیٰ تو یہ ہیں کہ آدمی ارادہ کر کے نقالی کرے۔ اور

ارادہ کر کے ان جیسا بننے کی کوشش کرے۔ یہ تو بالکل ہی ناجائز ہے۔ دوسری چیز ہے ''مشابہت'' یعنی اس جیسا بننے کا ارادہ تو نہیں کیا تھا۔ لیکن اس عمل سے ان کے ساتھ مشابہت خود بخود پیدا ہو جائے۔ تو یہ ''مشابہت'' جو خود بخود پیدا ہو جائے تو یہ حرام نہیں۔ لیکن حضور اقدس ﷺ نے بلا ضرورت مشابہت ہونے سے بھی بچنے کی تاکید فرمائی ہے۔

فرمایا کہ: ''اس کی کوشش کرو کہ ان سے امتیاز رہے۔'' مسلمان قوم اور مسلمان ملت کا ایک امتیاز ہونا چاہئے۔ ایسا نہ ہو کہ دیکھ کر پتہ ہی نہ چلے کہ یہ آدمی مسلمان ہے یا نہیں ہے۔ سر سے لے کر پاؤں تک اپنا حلیہ ایسا بنا رکھا ہے۔ کہ دیکھ کر یہ پتہ ہی نہیں چلتا کہ یہ مسلمان ہے یا نہیں ہے۔ اس کو سلام کریں یا نہ کریں۔ مباحات کے ذریعے بھی ایسا حلیہ بنانا پسندیدہ نہیں ہے۔ ایک حدیث شریف میں آیا ہے کہ جناب رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ: ''خالفوا المشرکین'' مشرکین کے طریقوں کی مخالفت کرو۔

(صحیح بخاری)

یعنی مشرکین نے جیسے طریقے اختیار کئے ہیں۔ تم ان سے الگ اپنا طریقہ بناؤ۔ ان کے طریقے مت اپناؤ۔ تاکہ ان کے ساتھ اشتباہ لازم نہ آئے۔ بہر حال مسلمان کو غیر مسلم قوم سے ممتاز ہونا چاہئے۔ ان کے ساتھ مخلوط ہونا چاہئے۔ مسلمان کے لباس میں، اس کی پوشاک میں، اس کی وضع قطع میں، اس کے اٹھنے بیٹھنے میں، اس کے طریق ادا میں غرض ہر چیز میں اسلامی تمدن نمایاں ہونا چاہئے، اب اگر مسلمان دوسروں کا طریقہ اختیار کر لے، تو اس کے نتیجے میں وہ امتیاز باقی نہ رہے گا، اس لئے حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا ہے کہ: ''''تشبــــــہ'' سے بچو، اس لئے کہ وہ تو بالکل حرام ہے، اور ''مشابہت'' سے بھی بچو کیونکہ یہ مشابہت بھی کراہت سے خالی نہیں ہے۔ اور غیرت کے بھی بالکل خلاف ہے۔ اس لئے ان دونوں سے بچنے کی ضرورت ہے۔''

## لباس کا چوتھا بنیادی اصول

لباس کے بارے میں چوتھا اصول یہ ہے کہ: ''ایسا لباس پہننا حرام ہے جس کو پہن کر دل میں تکبر اور بڑائی پیدا ہو جائے۔ چاہے وہ لباس ٹاٹ ہی کا کیوں نہ ہو۔'' مثلاً اگر کوئی ایک شخص ٹاٹ کا لباس پہنے۔ اور مقصد یہ ہو کہ یہ پہن کر میں لوگوں کی نظر میں بڑا درویش اور صوفی نظر آؤں۔ اور بڑا متقی اور پرہیز گار بن جاؤ۔ اور پھر اس کی وجہ سے دوسروں پر اپنی بڑائی کا خیال دل میں آ جائے، اور دوسروں کی تحقیر پیدا ہو جائے۔ تو ایسی صورت میں وہ ٹاٹ کا لباس بھی تکبر کا ذریعہ اور سبب ہے۔ اس لئے حرام ہے۔ حضرت سفیان ثوریؒ فرماتے ہیں کہ: تکبر کپڑا پہننے سے نہیں ہوتا۔ بلکہ دوسروں کی حقارت دل میں لانے سے ہوتا ہے۔ اس لئے بعض اوقات ایک شخص یہ سمجھتا ہے کہ میں بڑا تواضع والا لباس پہن رہا ہوں۔ حقیقت میں اس کے اندر تکبر بھرا ہوتا ہے۔

حدیث شریف میں اس پر سخت وعید وارد ہوئی ہے، چنانچہ ارشاد ہے: ''جو شخص دنیا میں شہرت والا لباس پہنے گا، قیمت کے دن اللہ اس کو وہی لباس پہنائے گا اور دوزخ میں ڈالا جائے گا۔'' اور یہ حکم جس طرح مردوں کے لئے ہے اسی طرح عورتوں کے لئے بھی ہے۔

## لباس کا پانچواں بنیادی اصول

''اپنی مالی استطاعت سے زیادہ قیمت کے لباس کا اہتمام نہ کریں'' لباس اپنی مالی استطاعت کے مطابق ہونا چاہئے، مالی استطاعت سے بڑھ کر فخر و نمائش اور تکلف کا اہتمام کرنا درست نہیں۔ اور اس میں اسراف کرنا ناجائز ہے، چنانچہ حضور ﷺ کا بڑا اصولی ارشاد ہے: ''جو چاہو کھاؤ اور جو چاہو پہنو۔ لیکن دو چیزوں سے اجتناب کرو۔ ایک اسراف اور دوسرا تکبر۔ حدیث شریف کا مطلب یہ ہے کہ جس طرح کا کپڑا چاہو پہنو تمہارے لئے جائز ہے۔ لیکن اس میں اسراف نہ ہو۔ اور اسراف اسی وقت ہوتا ہے۔

جب عورت اپنی حیثیت سے بڑھ کر نمائش کے لئے کپڑا پہنتی ہے۔ اور جس کے پہننے سے تکبر پیدا ہوتا ہے اس لئے اس سے بچنا ضروری ہے۔ چنانچہ اسراف اور نمائش سے بچتے ہوئے اپنا دل یا اپنے شوہر کا دل خوش کرنے کے لئے قیمتی لباس پہننا بھی جائز ہے، یعنی ایسا لباس پہننا جس سے جسم کو رحت اور آرام حاصل ہو۔ اور ساتھ ساتھ آسائش کا مقصد بھی حاصل ہو۔ اور اس سے شوہر کا دل خوش کرنا بھی مقصود ہو، اس میں کوئی حرج نہیں ، جائز ہے۔ بہر حال اپنا دل اپنے شوہر کا دل خوش کرنے کے لئے زیبائش کا لباس پہن لے یا کوئی پسندیدہ قیمتی کپڑا پہن لے۔ اب سے میں وسعت اور گنجائش ہے، اور یہ اسراف میں داخل نہیں ہے۔

## لباس کا چھٹا بنیادی اصول

''عورت مردانہ لباس نہ پہنیں، اور مرد زنانہ لباس نہ پہنیں'' حضرت ابو ہریرہ ؓ سے روایت ہے کہ آنحضرت ﷺ نے فرمایا کہ: ''ایسے مرد پر لعنت ہے۔ جو عورت کا لباس پہنے۔ اور ایسی عورت پر لعنت کی جو مرد کا لباس پہنے۔'' (ابوداؤد شریف)

لہٰذا عورت کو اپنی زنانہ وضع میں رہنا چاہئے۔ اور مردوں کو اپنی مردانہ وضع میں رہنا چاہئے عورتوں کا مردانہ چال ، ڈھال اور لباس اختیار کرنا۔ اور مردوں کا لباس وشکل وصورت میں زنانہ پن اختیار کرنا جائز نہیں ۔ باعث لعنت ہے۔ اس لئے اس سے اجتناب کرنا بہت ضروری ہے۔

## لباس کا ساتواں بنیادی اصول

''لباس صاف ستھرا ہونا چاہئے۔ اور حصول زینت کی غرض سے خوتین کے لئے لباس زیادہ پسندیدہ ہے۔'' خواتین کو چاہئے کہ اپنا لباس صاف ستھرا رکھیں، اور اپنے شوہر کے سامنے اپنی صورت بگاڑ کے اور میلے کچلے لباس پہن کر نہ رہا کریں۔ بلکہ شوہر کے سامنے صاف ستھرا لباس پہن کر بناؤ سنگار سے رہا کریں۔ کیونکہ یہ شوہر کا حق ہے۔ اور

اگر شوہر کے کہنے پر بھی عورت ایسا نہ کرے تو شوہر کو مارنے کا بھی اختیار ہے۔

احادیث سے تو یہی معلوم ہوتا ہے کہ مردوں کے لئے سفید رنگ کا لباس زیادہ پسندیدہ ہے۔ تاہم خواتین کے لباس کے بارے میں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ ان کے لباس کا رنگ کیسا ہونا چاہئے؟ جب کہ بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ عورتوں کو سفید لباس استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ اس سے مردوں کے ساتھ "مشابہت" ہو جاتی ہے۔ لہٰذا خواتین کو سفید لباس کے بجائے، رنگین لباس استعمال کرنا چاہئے۔ اس بارے میں صحیح مسئلہ یہ ہے کہ جس طرح مردوں کے لئے سفید لباس پہننا جائز ہے۔ اسی طرح خواتین کے لئے بھی سفید لباس پہننا درست ہے، اور خواتین کی مردوں کے ساتھ یہ مشابہت ممنوع نہیں، کیونکہ جو چیزیں مردوں کی خصوصیت میں ہوں ان میں مشابہت ممنوع ہے۔ اور سفید لباس مردوں کی خصوصیت میں نہیں ہے۔

باقی رہا یہ مسئلہ کہ عورتوں کے لئے سفید لباس افضل ہے یا رنگین لباس؟ تو اس سلسلے میں کسی کتاب میں صراحت تو نہیں ملی۔ البتہ بعض مواقع پر نبی کریم نے عورتوں کے لئے بغرض حصول زینت سفیدی کو رنگ میں تبدیل کرنے کو پسند فرمایا ہے۔ جیسا کہ ایک دفعہ ہاتھ کی سفیدی کو مہندی سے بدلنے کا حکم فرمایا۔ (ابوداؤد شریف)

لہٰذا حصول زینت کی غرض سے خواتین کے لئے رنگین لباس پسندیدہ قرار دیا جا سکتا ہے۔

## لباس اور زیور سے متعلق ایک مضمون

لباس تن ڈھانکنے کی چیز ہے۔ اور اس کے علاوہ سردی گرمی کا بچاؤ کے لئے بھی لباس ہوتا ہے۔ دین اسلام نے خوبصورت لباس پہننے کی اجازت دی ہے۔ مگر اس حد تک اجازت دی ہے۔ جبکہ فضول خرچ نہ ہو۔ اور اتراؤ اور دکھاوا مقصود نہیں ہونا چاہئے۔ اور غیر قوموں کا لباس نہیں ہونا چاہئے۔ ایک حدیث میں آتا ہے کہ حضرت رسول مقبول

ﷺ نے فرمایا کہ: ''کھاؤ پیو اور صدقہ کرو اور پہنو جب تک کہ فضول خرچی اور خود پسندی (یعنی مزاج میں برائی نہ آئے) آج کل مسلمان عورتوں نے لباس پہننے کے بارے میں کئی خرابیاں پیدا کر لی ہیں، ہم ان پر تنبیہ کرتے ہیں۔'' ایک خرابی یہ ہے کہ باریک کپڑے پہنتی ہیں۔ باریک کپڑا جس سے بدن نظر آتا ہے اس کا پہننا نہ پہننا دونوں برابر ہیں، حضرت عائشہؓ کی بھتیجی ایک مرتبہ ان کے پاس آئیں ان کی اوڑھنی باریک تھی۔ حضرت عائشہؓ نے وہ اوڑھنی پھاڑ ڈالی اور اپنے پاس سے موٹے کپڑے کی اوڑھنی اوڑھادی۔ حضرت رسول مقبول ﷺ نے فرمایا کہ: ''دو گروہ پیدا ہونے والے ہیں جن کو میں نے نہیں دیکھا ہے، کیونکہ ابھی وہ پیدا ہی نہیں ہوئے ہیں۔ ایک گروہ ایسا پیدا ہوگا جو بیلوں کی دموں کی طرح (لمبے لمبے) کوڑے لئے پھریں گے۔ اور لوگوں کو ماریں گے۔''

دوسرا گروہ ایسی عورتوں کا پیدا ہوگا جو کپڑا پہنے ہوئے بھی ننگی ہوں گی۔ (غیر مردوں کو) اپنی طرف مائل کریں گی۔ اور خود بھی ان کی طرف مائل ہوں گی۔ ان کے سر اونٹوں کی جھکی ہوئی کمروں کی طرح ہوں گے۔ یہ عورتیں نہ جنت میں داخل ہوسکیں گی۔ نہ جنت کی خوشبو سونگھ سکیں گی۔ دیکھو کیسی سخت وعید ہے۔ کہ ایسی عورتیں جنت کی خوشبو بھی نہ سونگھ سکیں گی۔ جنت میں جانے کا تو ذکر ہی کیا۔ کپڑے پہنے ہوئے ننگا ہونے کی کئی صورتیں ہیں۔ ایک صورت یہ ہے۔ کہ کپڑے بہت باریک ہوں۔ اور دوسری صورت یہ ہے۔ کہ تھوڑا سا کپڑا پہن لیں۔ اور جسم کا بہت سا حصہ کھلا رہتا ہے۔ جیسے فراک چلا ہے۔ کہ اس کو پہن کر عورتیں بازاروں میں چلی جاتی ہیں۔ اور سر اور ہاتھ اور بازو اور منہ اور پنڈلی سب کھلی رہتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو ایسے لباس سے بچائے۔ دوسری خرابی یہ کہ کافر عورتوں کی نقل اتارتی ہیں۔ جو لباس عیسائی لیڈیاں پہنتی ہیں وہی خود پہننے لگ جاتی ہیں۔ یاد رکھو دوسری قوموں کا لباس پہننا سخت گناہ ہے۔ رسول مقبول ﷺ نے فرمایا کہ: ''جس نے کسی دوسری قوم کی طرح اپنا حال بنایا وہ ان ہی میں سے ہے۔'' تیسری خرابی یہ ہے کہ نام اور نمود اور بڑائی جتانے اور اپنی مال داری ظاہر کرنے کے لئے اچھا لباس

پہنتی ہیں۔ نام نمود بری چیز ہے۔ ارشاد فرمایا رسول اللہ ﷺ نے کہ: ''جس نے دنیا میں نام ہونے کے لئے کپڑا پہنا، قیامت کے روز اللہ تعالیٰ اس کو ذلت کا لباس پہنائیں گے۔'' چوتھی خرابی یہ ہے کہ بلاضرورت کپڑے بناتی رہتی ہیں، درزی نئے ڈیزائن نکالتے رہتے ہیں۔ جہاں کسی عورت کو دیکھا کہ نئی ☆ واضع کا کپڑا پہنے ہوئے ہے، بس اب شوہر کے ستانے کی باتیں ہیں۔ جسم چھپانے کے لئے اور سردی سے بچنے کے لئے شرع کے مطابق لباس پہنو، دو تین جوڑے ہوں، اسی پر بس کرو۔ بلاضرورت شوہر کولو ہے کے چنے چبوانا بری بات ہے۔ اور سخت عیب ہے۔ پھر یہ مصیبت بھی ہے، کہ اگر چہ کئی جوڑے رکھے ہیں مگر ملنے جلنے کے لئے ہر موقع پر نیا جوڑا پہننا ضروری سمجھتی ہیں، یہ خیال ہوتا ہے کہ دیکھنے والی کہیں گی کہ اس کے پاس بس یہی تین جوڑے ہیں ان ہی کو بار بار پہن کر آجاتی ہے۔ صرف ناک اونچی کرنے اور بڑائی جتلانے کے لئے شوہر کو ستاتی ہیں۔ اور تقاضا کرتی ہیں، کہ کپڑے اور بنوادو۔ اگر اس نے خیال نہ کیا جو روپیہ اس نے کسی ضرورت کے لئے یا کسی کا قرض دینے کے لئے رکھا تھا۔ چپکے سے نکال کر کپڑا خرید لیا۔ اب شوہر پریشان ہوتا ہے۔ جس کا قرض تھا۔ اس کے سامنے ذلیل ہوتا ہے یا کسی بڑی پریشانی میں پڑ جاتا ہے۔ خبردار! ایسا مت کرو۔ برقعہ سر سے پاؤں تک جسم چھپانے کے لئے بہترین چیز ہے۔ مگر اب ایسا برقعہ بننے لگا ہے جو جاذب نظر اور چمک دار کپڑے کا بنایا جاتا ہے۔ اگر پرانے طرز کا ہو تو اس پر بیل بوٹے بنائے ہوتے ہیں۔ جس کا مطلب یہ ہوا کہ جو نہ دیکھے وہ بھی دیکھے۔ کچھ تو کسی کا خیال ہماری طرف آئے۔ توبہ توبہ برقعہ کیا ہوا نظر کھینچنے والا کپڑا بن گیا اور بہت سی عورتیں اتنا اونچا برقعہ پہنتی ہیں کہ شلوار یا ساڑھی جو پنڈلیوں پر ہوتی ہے۔ سب کو نظر آتی ہے۔ اور پاؤں بھی دیکھتے ہیں۔ ایسا برقعہ مت پہنو، خوب نیچا برقعہ پہنو۔ اور بہت سی عورتیں برقعہ کے اندر سے دوپٹہ کا کچھ حصہ باہر کو لٹکا دیتی ہے۔ یا ہاتھ باہر نکال کر چلتی ہیں۔ یہ بھی بری حرکت ہے۔ یہ کیا پردہ ہوا جس سے غیر کی نظر اپنی طرف متوجہ ہوئی، ساڑھی اگر پہنو تو اتنی نیچی پہنو کہ پنڈلیاں اور ٹخنے چھپے رہیں

اور پوری آستین کا کرتا یا قمیض پہن کر جو اتنا لمبا ہو کہ پیٹ اور کمر نہ کھلے اُوپر سے ساڑھی پہن لو اور کمر کا سخت پردہ ہے۔ اپنے سگے بھائی سے بھی ان دونوں کو چھپاؤ۔

## شرعی لباس اور احادیث مبارکہ

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضور اقدس ﷺ ارشاد فرمایا کہ: "دوزخیوں کی دو جماعتیں میں نے دیکھی ہیں۔ (کیونکہ وہ ابھی موجود نہیں ہوئیں، بعد میں ان کا وجود ظہور ہوگا) ایک جماعت ان لوگوں کی ہو گی جن کے پاس بیلوں کی دموں کی طرح کوڑے ہوں گے۔ اس سے لوگوں کو (ظلماً) ماریں گے، دوسری جماعت ایسی عورتوں کی ہو گی۔ جو کپڑے پہنے ہوئے ہوں گی (مگر اس کے باوجود) ننگی ہوں گی (مردوں کو) مائل کرنے والی اور (خود ان کی طرف) مائل ہونے والی ہونگی۔ ان کے سر بڑے بڑے اونٹوں کی کوہانوں کی طرح ہوں گے جو جھکے ہوئے ہونگے۔ یہ عورتیں نہ جنت میں داخل ہوں گی اور نہ اس کی خوشبو سونگھیں گی۔ اور اس میں شک نہیں کہ جنت کی خوشبو اتنی اتنی دور سے سونگھی جاتی ہے۔"

تشریح ..... اس حدیث میں حضور اقدس ﷺ نے دو ایسے گروہوں کے متعلق پیشن گوئی فرمائی ہے، جن کو آپ ﷺ نے نہیں دیکھا تھا۔ لیکن آج وہ دونوں گروہ اپنے شر و فساد کے ساتھ موجود ہیں۔ خدا کے مقدس پیغمبر ﷺ نے ان لوگوں کا ذکر فرمایا جو کوڑے لئے پھریں گے اور ان سے لوگوں کو ماریں گے۔ یہ ان لوگوں کے بارے میں پیشن گوئی فرمائی جو اپنے اقتدار کے نشہ میں بات بات پر کمزوروں اور بے بسوں کو پیٹ دیا کرتے ہیں۔ دیہات اور قصبات کے زمینداروں اور مالداروں کو دیکھا گیا ہے۔ کہ تنگ دستوں اور بے کسوں کو جھوٹے سچے بہانے بنا کر پیٹتے ہیں۔ ان پر سینکڑوں کام بے کار میں لیتے ہیں اور طرح طرح کے ظلم و ستم ان پر ڈھاتے ہیں، اس سلسلہ میں بعض واقعات یہاں تک سنے گئے ہیں کہ اگر کسی کم حیثیت والے مسلمان نے کسی دولت مند

مسلمان کو سلام کر لیا تو اس غریب کو اس جرم میں پیٹ ڈالا کہ اس نے اپنے آپ کو ہمارے برابر سمجھا۔ اللہ ایسے ظالموں سے بچائے۔ (آمین) یہ بے بس اور مظلوم بعد مے حسب آخرت میں مدعی ہوں گے۔ اور وہاں قاضی روز جزاء کی عدالت میں پیشی ہوگی۔ تو ظلم وستم کے انجام کا پتہ چلے گا۔

دوسری پیشن گوئی عورتوں کے حق میں ارشاد فرمائی کہ: ایسی عورتیں موجود ہوں گی ۔جو کپڑے پہنے ہوئے ہوں گی۔ لیکن پھر بھی ننگی ہوں گی۔ یعنی اس قدر باریک کپڑے پہنیں گی، کہ ان کے پہننے سے جسم چھپانے کا فائدہ حاصل نہ ہوگا۔ یا کپڑا باریک تو نہ ہوگا مگر چست ہونے اور بدن کی ساخت پر کس جانے سے اس کا پہننا نہ پہننا برابر ہوگا۔

بدن پر صرف کپڑے ہونے اور اس کے باوجود ننگا ہونے کی ایک صورت یہ بھی ہے۔ کہ بدن صرف تھوڑا سا کپڑا اور بدن کا بیشتر حصہ اور خصوصاً وہ اعضاء کھلے رہیں جن کی باحیا عوتیں مردوں سے چھپاتی ہیں۔ جیسا کہ یورپ (اور ایشیا کے بعض شہروں میں مثلاً بمبئی، کلکتہ، رنگون اور سنگاپور وغیرہ) میں ایسا لباس پہننے کا رواج ہے۔ کہ گھٹنوں تک قمیض یا فراک ہوتا ہے، آستین یا تو ہوتی ہی نہیں اگر ہوتی ہیں تو اس قدر کوتاہ ہوتی ہے کہ مونڈھے سے صرف دو انچ ہی بڑھی ہوئی ہوتی ہیں۔ اور پنڈلیاں بالکل ہی ننگی ہوتی ہیں۔ اور سر بھی دوپٹہ سے بالکل خالی ہوتا ہے۔ اور فراک کا گلا آگے اور پیچھے سے اس قدر فراخ اور چوڑا ہوتا ہے۔ کہ نصف کمر اور نصف سینہ نظر آتا ہے۔ پھر فرمایا عورتیں (غیر مردوں کو) اپنی طرف مائل کریں گی اور خود بھی ان کی طرف مائل ہونگی۔ یعنی ننگا ہونے کا رواج مفلسی کی وجہ سے نہیں ہوگا۔ بلکہ مردوں کو اپنا بدن دکھانا اور ان کا دل لبھانا مقصود ہوگا اور لبھانے کا دوسرا طریقہ یہ اختیار کریں گی۔ کہ اپنے سروں کو (جو دوپٹوں سے خالی ہوں گے) مٹکا کر چلیں گی، جس طرح اونٹ کی پشت کا بالائی حصہ (جسے کوہان کہتے ہیں) تیز رفتاری کے وقت زمین کی طرف جھکا کرتا ہے۔ اونٹ کی کوہان سے تشبیہ دے کر بتایا کہ وہ عورتیں بالوں کو پھلا پھلا کر اپنے سروں کو موٹا کریں گی۔

## فیشن کی بری وبا

فیشن کی وبا نے بڑے بڑے معزز اور شریف خاندانوں کی عورتوں کو نصرانی لیڈیز اور فلم کمپنیوں میں کام کرنے والی ایکٹروں کی تقلید پر آمادہ کر دیا ہے۔ سینما دیکھنے سے جہاں بہت سے گناہ اور نقصانات ہیں، وہاں ایک یہ بھی ہے۔ کہ نوخیز لڑکیاں اور جدید تہذیب کی دیوانی عورتیں سینما میں کام کرنے والی بے شرم اور بے حیا کا لباس پہن کر اور اس کے افعال و حرکت سیکھ کر آتی ہیں اور پھر ان کی وضع بنانے اور نقل اتارنے میں فخر سمجھتی ہیں۔ آج کل کی بہت سی عورتیں طرح طرح سے غیر مردوں کو اپنی طرف مائل کرنے کی تدبیریں کرتی رہتی ہیں۔ مثلاً برقعہ پہن کر باہر نکلیں اور ہاتھ کو باہر نکال دیا۔ یا برقعہ کا نقاب اتنا چھوٹا رکھا۔ کہ دونوں طرف کے رخسار صاف نظر آسکیں۔ یا ایسا باریک نقاب برقعہ میں لگایا جو خدوخال اور حسن و جمال کو بھی نمایاں کر دے۔ اور خود برقعہ ہی بجائے پردہ کے کشش کا سامان بن گیا ہے۔ برقعہ پر پھولوں کا بنانا، چمک دار یا باریک کپڑے کا برقعہ ہونا۔ بدنفس لوگوں کو برقعہ والی کی طرف متوجہ کر دیتا ہے۔ برقعے کیا ہوئے پردے کی بجائے نظروں کے کھینچنے کا سامان بن گئے۔ اور وہی مثل ہوگئی کہ جو نہ دیکھے وہ بھی دیکھے۔ العیاذ باللہ

آج کل ناچ بہت معزز کام سمجھا جاتا ہے۔ اسکولوں اور کالجوں میں اس کی باقاعدہ ٹریننگ دی جاتی ہے۔ اور کلبوں اور بڑے بڑے ہوٹلوں میں ننگے ناچ ہوتے ہیں۔ یورپ کے نفس پرستوں نے یہ تجویز کیا ہے۔ کہ ہر عورت اپنے شوہر کے سوا غیر مرد کے ساتھ ناچے گی۔ اور جو عورت اس تجویز کی خلاف ورزی کرے گی۔ وہ عورت اس سوسائٹی میں بدترین سمجھی جائے گی۔ افسوس ہے مسلمانوں پر کہ یورپ کے بے حیاؤں کے طریقوں پر چلنے کو ترقی اور کامیابی سمجھنے لگے ہیں۔ ناچ مردوں کو اپنی طرف مائل کرنے کا سب سے زیادہ کامیاب ذریعہ ہے۔ اس طریقے سے جنسی ابھار ہوتا ہے۔ اور یہ بے

حیائی کے پورے مراتب اور منازل طے کرنے کا ذریعہ ہے۔

حدیث کی آخر میں فرمایا کہ: ''ایسی عورتیں جنت میں نہ تو داخل ہوں گی اور نہ اس کی خوشبو پا سکیں گی۔ پھر فرمایا کہ: اس کی خوشبو اتنی دور سے سونگھی جاتی ہے۔ اس حدیث میں اس مسافت کا ذکر نہیں ہے۔ جس کی دوری سے جنت کی خوشبو سونگی جاتی ہے۔ دیکھو ایسی جنت سے محرومی کیسی بدبختی ہے۔

## خواتین کی لباس میں بے احتیاطی

اللہ تعالیٰ نے مردوں اور عورتوں کو مختلف اوصاف کے ساتھ پیدا فرمایا ہے اور ان کا دائرہ عمل بھی علیحدہ علیحدہ متعین فرمایا ہے۔ مردوں اور عورتوں کے لئے بہت سے احکام تو مشترک ہیں۔ مگر شریعت نے بہت سے معاملات میں مرد و عورت کے علیحدہ علیحدہ مسائل بیان فرمائے ہیں۔ اور ارشاد فرمایا ہے کہ: ''جو کوئی مومن مرد یا عورت نیک عمل کرے گا، ہم اس کو حیات طیبہ (یعنی پاکیزہ زندگی) عطا فرمائیں گے۔'' ہمارے ہاں عمل خیر اس بات کو سمجھا جاتا ہے، کہ کثرت سے نفلی عبادات کی جائیں جبکہ ہماری توجہ گناہوں کو چھوڑنے کی طرف کم ہی مبذول ہوتی ہے۔ حالانکہ حدیث مبارکہ کا مفہوم ہے کہ: ''گناہوں کو چھوڑ دو، سب سے بڑے عبادت گزار بن جاؤ گے۔''

دور حاضر میں جہاں اور بے شمار شعبوں میں دین سے دوری پیدا ہوگئی ہے۔ وہیں ایک گناہ عورتوں کی بے پردگی کا پھیلتا جا رہا ہے۔ اور یہ ایک ایسا گناہ ہے۔ جو اپنے ساتھ بے شمار مفاسد لئے ہوئے ہے۔ مزید حالات کی ابتری یہ رنگ لائی ہے۔ کہ بے پردگی کی کثرت کی وجہ سے اس عظیم گناہ کو گناہ ہی نہیں سمجھا جا رہا۔ یہ اتنا خطرناک گناہ ہے۔ جو انسان کو ایمان سے دور کر سکتا ہے۔ چونکہ بے پردگی، بے حیائی کی عکاس ہے، اور بے حیائی ایمان سے دوری پر منتج ہوتی ہے۔ خود رسول اللہ ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ: ''بلاشبہ حیا اور ایمان دونوں ساتھی ہیں پس جب ان دونوں میں سے ایک اٹھایا جاتا ہے تو دوسرا بھی

اٹھالیا جاتا ہے۔"

پاکستان میں بے پردگی کا فتنہ ایک نیا انداز اختیار کر چکا ہے۔ گرمی کی آمد پر خواتین کے لباس نہ صرف باریک بلکہ مختصر ہوتے جارہے ہیں۔ حتیٰ کہ نماز روزہ کرنے والی خواتین بھی اس وبا سے محفوظ نہیں ہیں۔ خصوصاً آج کل گرمی کے موسم میں خواتین کی ایک بڑی تعداد آدھے بازو کی قمیض پہننا شروع ہوگئی ہیں جو کھلی بے پردگی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے صرف باریک لباس پہننے کی اس قدر مذمت بیان فرمائی ہے۔ ارشاد فرمایا ہے کہ: "دوزخیوں کی دو جماعتیں میں نے دیکھیں جن میں ایک جماعت ایسی عورتوں کی ہوگی جو کپڑا پہنے ہوئے ہوں گی۔ (مگر اس کے باوجود) ننگی ہوں گی۔ (مردوں کو اپنی طرف) مائل کرنے والی اور (خود مردوں کی طرف) مائل ہونے والی ہوں گی۔ ان کے سر خوب بڑے بڑے اونٹوں کی کوہانوں کی طرح ہوں گے۔ جو جھکے ہوئے ہوں گے۔ یہی عورتیں نہ جنت میں داخل ہوں گی۔ اور نہ اس کی خوشبو سونگھ سکیں گی۔ اور اس میں شک نہیں کہ جنت کی خوشبو اتنی دور سے سونگھی جاتی ہے۔"

یہ تو ان عورتوں کا حال ہے۔ جو باریک کپڑے پہننے کی وجہ سے مستوجب عذاب ہونگی، اور جو خواتین آدھے بازو کی قمیض پہنتی ہیں۔ ان کا ستر تو ویسے ہی ننگا رہتا ہے۔ تو قیامت کے دن ان کا کیا حال ہوگا؟ پھر لباس کا براہِ راست تعلق عورتوں کی نماز سے بھی ہے۔ عورتوں کی نماز درست ہونے کی شرط یہ ہے کہ اس کا چہرہ اور گٹوں تک دونوں قدموں کے علاوہ پورا جسم ڈھکا ہوا ہو مگر حقیقت یہ ہے کہ اکثر عورتوں کی نماز اس لئے نہیں ہوتی کہ سر پر ایسا باریک دوپٹہ ہوتا ہے۔ جس سے بال نظر آتے ہیں۔ اور بعض عورتوں کی نماز اس لئے نہیں ہوتی کہ بانہیں کھلی ہوتی ہیں۔ یا اگر ڈھانکی ہوئی ہیں۔ تو اسی باریک دوپٹہ سے ڈھانک لیتی ہیں جس سے سب کچھ نظر آتا ہے۔ (ماخوذ تحفہ خواتین)

عورتوں کے اس طرح کے لباس پہننے سے جہاں دنیا و آخرت کے انفرادی نقصانات ہیں۔ وہیں پر بے شمار اجتماعی مفاصد بھی ہیں۔ جن میں اول یہ کہ عورتوں کا غیر

شرعی لباس کے ساتھ نامحرموں کے سامنے آنا پورے معاشرے میں بے حیائی اور بے پردگی کو رواج دیتا ہے۔اور بدنظری کا سبب بنتا ہے۔اور بدنظری سے متعلق رسول اللہ ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ: ''اللہ تعالیٰ کی لعنت ہو دیکھنے والے پر اور جس کی طرف دیکھا جائے اس پر بھی۔'' علاوہ ازیں یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ گناہ کی کثرت اور دوام سے اس کے نقصانات لوگوں کے دلوں سے نکلنا شروع ہو جاتے ہیں۔اور اگر خدانخواستہ یہ بے پردگی اور بے حجابی عام ہو جائے تو باپردگی اجنبیت کی علامت بن جاتی ہے۔ ہمارے بڑے شہروں میں صورتحال اب ایسی ہی ہوتی جارہی ہے۔حتیٰ کہ دین دار سمجھے جانے والے گھرانے بھی اس گناہ کا شکار ہو گئے ہیں۔

لہٰذا ہر وہ عورت جو غیر شرعی لباس کے ساتھ نامحرم مردوں کے سامنے آتی ہے۔وہ ساری امت کی مجرم ہے۔کیوں کہ بے پردگی سے نہ صرف اس کی اپنی ذات متاثر ہو رہی ہے۔ بلکہ پورے معاشرے میں ہیجان پیدا ہو رہا ہے۔اور وہ صالحہ خاتون جو شرعی لباس کی رعایت کے ساتھ گھر سے باہر نکلتی ہے، وہ پوری امت کی محسن ہے اور قیامت کے دن اس کو ان شاء اللہ اسی نسبت سے اجر و ثواب ملے گا۔

اگر خواتین یہ عذر کریں کہ گرمی کی شدت کی وجہ سے وہ باریک لباس اور آدھی بازو کی قمیض پہننے پر مجبور ہیں تو اول ان کا یہ عذر اپنی ذات میں وزن نہیں رکھتا۔کیونکہ آج کل کپڑوں کی بے شمار قسمیں ایسی ہیں جن سے نہ صرف مکمل پردہ ہو سکتا ہے بلکہ وہ گرمی کے موسم کے لحاظ سے بھی موزوں ہیں۔دوسری بات یہ ہے کہ تمام اہل ایمان کو یہ بات ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ اللہ تعالیٰ کسی نفس پر اتنا بوجھ نہیں ڈالتا جتنا اس میں اٹھانے کی طاقت نہ ہو (البقرہ) لہٰذا یہ بات ظاہر ہے کہ پردہ کا حکم ہرگز عورت پر بوجھ نہیں۔ بلکہ اس کی فطرت اور ضرورت کے مطابق ہے۔اور تیسری بات یہ کہ اللہ تعالیٰ کی بندگی کا تقاضا ہی یہ ہے کہ اس کے حکم کو دل و جان سے قبول کیا جائے اور حکم کی مصلحتوں پر نظر کرنے کے بجائے حاکم کی شان پر نظر کی جائے کہ اس مولیٰ کے ہم پر بلا استحقاق کس قدر احسانات

ہیں۔ اس بات کو ہر دم سامنے رکھا جائے کہ صحابیات ؓ اجمعین کا عمل اس بات پر شاہد ہے کہ جیسے ہی اللہ تعالیٰ کا حکم نازل ہوا تو انہوں نے اس پر عمل کرنے میں دیر کرنا گوارہ نہ کی۔ حضرت عائشہ فرماتی ہیں کہ: ''اللہ تعالیٰ ان عورتوں پر رحم فرمائے جنہوں نے اسلام کے ابتدائی دور میں (مکہ سے مدینہ کو) ہجرت کی۔'' جب اللہ پاک نے حکم ''اور اپنے دوپٹے اپنے سینوں پر ڈالے رہا کریں۔'' نازل فرمایا تو انہوں نے اپنی موٹی موٹی چادریں کاٹ کر دوپٹے بنا لئے۔ (رواہ ابوداؤد)

اس سلسلے میں تمام اہل ایمان خواہ مرد ہو یا عورت، اپنے اپنے گھروں، خاندانوں، دوستوں اور عزیزوں میں لباس کی بے قاعدگی کو دور کرنے کی محنت کریں۔ اور پیار، محبت، شفقت اور منت سماجت کر کے اپنی ماؤں، بہنوں اور بیٹیوں کو خلاف شرع لباس پہننے سے احتراز پر آمادہ کریں۔ اور کوشش و محنت میں کسی ہچکچاہٹ، شرم و جھجک کا مظاہرہ نہ کیا جائے۔ کیونکہ مسلمانوں کو گناہوں میں چھوڑ دینے کا مطلب یہ ہے۔ کہ ان کو آگ میں جلنے کے لئے چھوڑ دیا جائے۔ نیز اس سلسلہ میں گھر کے بڑے اپنی ذمہ داری کا احساس کریں کیوں کہ وہ بھی قیامت کے دن اولاد کے معاملات میں جواب دہ ہوں گے۔ کیوں کہ ارشاد نبوی ﷺ ہے کہ: ''تم میں ہر کوئی نگہبان ہے۔ اور ہر شخص سے اس کی رعیت کے بارے میں پوچھا جائے گا۔'' اگر ہم نے اپنی بساط کے مطابق گناہوں کے اس طوفان کے آگے بند باندھنے کی کوشش کی تو انشاء اللہ ضرور پروردگار کی طرف سے ہدایت کے فیصلے ہوں گے۔ (بشکریہ خواتین کا اسلام)

## عورتوں کو مردانہ وضع اختیار کرنے کی ممانعت

جنسی بے راہ روی، اور اخلاقی انا کی بے توقیری سے بچانے کے لئے شریعت نے مرد و عورت دونوں صنفوں کو مستقلاً الگ الگ احکامات دئے ہیں۔ یہی فطرت کا بھی تقاضہ ہے۔ اور یہی عقل کا بھی تقاضہ، ہر چیز اس وقت اچھی لگتی ہے کہ جب وہ اپنی اصل

شکل میں موجود ہو۔ اور جب وہ اپنی قدرتی ہیئت بگاڑے تو بجائے خوبصورت معلوم ہونے کے اور بدنما اور بدصورت معلوم ہوتی ہے۔ آج کل معاشرے میں یہ چیزیں بہت زیادہ مقبول ہو رہی ہیں۔ کہ لڑکوں کو لڑکیوں کا لباس پہنایا جاتا ہے۔ اور لڑکیوں کو لڑکوں کا لباس پہنایا جاتا ہے۔ اور یہ برا رواج یورپ اور امریکہ سے شروع ہوا۔ ان کے نزدیک یہ فیشن اور باعث فخر کی چیز ہے۔ مگر اسلام میں باعث لعنت ہے۔ ابو داؤد شریف میں ہے کہ حضرت ابن ابی؄ کا بیان ہے۔ کہ حضرت عائشہؓ سے کسی نے عرض کیا کہ ایک عورت مردانہ جوتا پہنتی ہے۔ حضرت عائشہؓ نے فرمایا کہ: "اللہ کے رسول نے ایسی عورت پر لعنت کی ہے۔ جو مردوں کے طور طریق اختیار کرے۔"

ایک اور حدیث میں ہے کہ حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ: "رسول اللہ نے ایسے مرد پر لعنت کی جو عورت کا لباس پہنے، اور ایسی عورت پر لعنت کی ہے جو مرد کا لباس پہنے۔" (مشکوۃ) ایک اور حدیث میں ہے کہ حضرت تمیم داریؓ روایت کرتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ نے عورتوں سے فرمایا: "وہ (مردانہ) ٹوپیاں نہ پہنیں۔ (مردانہ) جوتے نہ پہنیں۔ (مردوں کی) مجلس میں نہ بیٹھیں، اور ازار اور چادر بغیر قمیض کے نہ پہنیں۔" ایک اور حدیث میں حضرت ام سلمہؓ بیان فرماتی ہیں کہ میں دوپٹہ باندھے ہوئے تھی کہ رسول اللہ ﷺ تشریف لائے اور آپ ﷺ نے فرمایا کہ: "دوپٹہ ایک بار لپیٹ کر اوڑھا کرو، مردوں کے ڈھاٹے کی طرح نہ باندھا کرو۔" (ابوداؤد)

ایک اور حدیث میں حضرت ابن عباس روایت فرماتے ہیں کہ: "رسول اللہ ﷺ نے ایسے مردوں پر لعنت فرمائی ہے۔ جو عورتوں کی شکل بنا کر ہیجڑا بن جاتے ہیں۔ اور ان عورتوں پر بھی لعنت فرمائی ہے۔ جو مردانہ وضع قطع اختیار کرتی ہیں۔ (اور آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا ہے کہ) ان کو اپنے گھروں سے باہر نکال دو۔"

ان احادیث سے معلوم ہوا کہ ہمارے پیارے رسول ﷺ کو اس بات سے بہت ہی نفرت تھی کہ: "مرد زنانہ لباس پہنیں، یا کسی طرح بھی زنانہ پن اختیار کریں۔ اور آپ ﷺ

اس بات سے بھی سخت نفرت تھی۔ کہ عورتیں مردانہ لباس پہنیں، یا مردانہ چال ڈھال اختیار کریں، اور اس نفرت کے باعث اس طرح کے مردوں اور عورتوں پر ہمارے پیارے نبی ﷺ نے لعنت فرمائی ہے۔'' درحقیقت عقل کا تقاضا بھی یہی ہے کہ مرد مرد بن کر رہیں۔ اور عورتیں عورتیں بن کر رہیں۔ آج کل کے لوگ رسول اللہ ﷺ کی ہدایات کو نہیں دیکھتے۔ بلکہ یورپ اور امریکہ کے کافروں کی اور سینما میں کام کرنے والے مردوں اور عورتوں کی وضع قطع اختیار کرتے ہیں۔ اور ادھر ہی سے جو لباس اور طور طریقے ملتے ہیں۔ ان ہی کو اختیار کرنے میں اپنی عزت سمجھتے ہیں۔ اگرچہ وہ لباس اور طرز اور طور اور طریق اللہ تعالیٰ کے نزدیک لعنت۔ اور رحمت سے دوری ہی کا سبب ہو۔

اللہ تعالیٰ ہم سب مسلمانوں کو سمجھ دے، اور اپنے محبوب پیغمبر کی ہدایات پر چلنے کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین) جس میں ہمارے لئے فائدہ ہی فائدہ ہے۔

تمام خواتین کو یہ بات پلو سے باندھ لینی چاہئے کہ اگر ہم اللہ کے احکام پر عمل کریں گی۔ تو اللہ تعالیٰ ہمارے لئے آسانیاں پیدا کرے گا۔ ورنہ یورپی عورتوں کی طرح تذلیل ہی ہمارا مقصد ہوگی۔

محترم قارئین آپ نے لباس کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ لباس سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمائیے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل و جان سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین یارب العلمین۔

## لباس سے متعلق جدید علمِ نفسیات

دور حاضر کے لوگوں کا مزاج بھی عجیب بن گیا ہے۔ کہ اپنی پسند یا ناپسند کا ان کے ہاں کوئی معیار نہیں۔ بس جو فیشن چل نکلا وہ پسند ہے۔ اور جو چیز فیشن سے باہر ہوگئی۔ وہ

ناپسند ہے۔جس زمانہ میں جس چیز کا فیشن چل رہا ہے۔تو اسے پسند کیا جانے لگا۔اور اس کی تعریف کی جانے لگی۔کہ یہ بہت پسندیدہ اور اچھی چیز ہے۔اور جب اس کا فیشن نکل گیا۔تو اب اس کی برائی شروع ہو گئی۔لیکن یہ اسلامی اصول نہیں اور فیشن کے تابع ہو کر پسند، ناپسند، خوبصورتی اور بدصورتی کا تعین نہیں، بلکہ اسلامی طریقہ یہ ہے کہ اپنے دل کو خوش کرنے کے لئے شرعی حدود میں رہتے ہوئے جو بھی لباس اختیار کیا جائے۔لیکن فیشن کی اتباع میں دوسروں کو دکھانے کے لئے اور نمائش کے لئے کوئی لباس اختیار کیا جائے۔ تو وہ جائز نہیں۔

فیشن کے پیچھے چلنے والی خواتین سب سے آگے ہیں۔خاص طور پر اس زمانے میں فیشن کی اتباع میں ان کا جو مزاج بن چکا ہے، وہ قابل اصلاح ہے۔وہ یہ سمجھتی ہیں کہ لباس اپنے لئے نہیں، بلکہ دوسروں کے لئے ہے۔اس لئے لباس پہن کر اپنے یا اپنے شوہر کے دل کو خوش کرنے کا معاملہ بعد کا ہے۔اصل یہ کہ دیکھنے والے اس لباس کو دیکھ کر اس کو موجودہ فیشن کے مطابق قرار دیں۔اور اس کی تعریف کریں۔اور ہمارا لباس دیکھ کر لوگ یہ سمجھیں کہ یہ بڑے لوگ ہیں۔اور فیشن ایبل ہیں۔اور یہ باتیں عورتوں میں بہت زیادہ پائی جاتی ہیں۔اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ یہ خواتین اپنے گھر میں اپنے شوہر کے سامنے تو میلی کچیلی رہیں گی۔اور اچھا لباس پہننے کا خیال تک بھی نہیں آئے گا۔لیکن جب بھی گھر سے باہر نکلنے کی نوبت آ گئی یا کسی تقریب میں شرکت کا موقع ملا تو پھر اس کے لئے اس بات کا اہتمام کیا جاتا ہے۔کہ وہ لباس فیشن کے مطابق ہو۔اور اس کے پہننے کے نتیجے میں وہ لوگ ہمیں دولت مند اور فیشن ایبل سمجھیں۔

ان مذکورہ باتوں کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اگر ایک لباس ایک تقریب میں پہن لیا تو اب وہ لباس دوسری تقریب کے لئے نہیں پہنا جا سکتا، اب وہ لباس گویا حرام ہو گیا، اس لئے کہ اگر وہی لباس پہن کر دوسری تقریب میں چلی گئی تو دوسری خواتین یہ سمجھیں گی۔کہ اس کے پاس تو ایک ہی جوڑا ہے۔سب جگہ وہی ایک جوڑا ہی پہن کر آ جاتی ہیں۔جس کی وجہ

سے ہماری بے عزتی ہو جائے گی۔ درحقیقت ان باتوں کے پس پردہ نمائش کا جذبہ کارفرما ہوتا ہے۔ اور جو شرعاً ممنوع ہے۔ البتہ نمائش کے ارادے اور اہتمام کے بغیر کوئی خاتون یوں ہی اپنے دل کو خوش کرنے کے لئے یا اپنے شوہر کے دل کو خوش کرنے کے لئے آج ایک جوڑا پہن لیا، اور کل کو دوسرا جوڑا پہن لیا۔ اور اللہ تعالیٰ نے اس کے لئے مالی وسعت بھی عطا فرمائی ہے۔ تو اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔ اور یہ بلاشبہ جائز ہے۔

## لباس جدید سائنس کی نظر میں

لباس انسان کی بنیادی ضروریات میں سے ایک ضرورت ہے۔ اور اسے موسمی اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ لباس پہننے والوں کے مزاج اور شخصیت کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ اور اخلاقی قدروں کی پاس داری کے لئے بھی ہماری لباس کی ضرورت ناگزیر ہوتی ہے۔ لباس نہ صرف یہ کہ ہمارے جسم کو ڈھانپتا ہے۔ بلکہ اس کا استعمال فیشن کے طور پر بھی کیا جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ: ''انسان نے اپنی جنسی بھوک میں اضافہ کرنے کے لئے کپڑے کا سہارا لیا ہے۔ ہم کپڑوں کے ذریعے دوسروں کو متاثر بھی کرتے ہیں۔ اور اپنے جسمانی رویوں میں خلل بھی ڈالتے ہیں۔'' اٹھارویں صدی کے اختتام پر یورپی ڈاکٹروں نے ایک کتاب تحریر کی تھی۔ جس میں انہوں نے بالخصوص عوتوں کو چست لباس کے نقصانات سے متنبہ کیا۔ اس کتاب میں یہ بیان کیا گیا کہ: ''زیادہ تنگ کمر پٹیاں، چست قمیص اور تنگ لباس استعمال کرنے والی عورتیں ستانوے مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو سکتی ہیں۔'' چھاتیوں کو نمایاں کرنے والی ایسی چست چیزوں سے عورتوں کو غنودگی، مرگی اور کالی کھانسی بھی لگ سکتی ہے۔ ان تمام خطرات کے پیش نظر 1868ء میں کونسل آف جرمن وومن نے ایک اجلاس بلایا۔ جس میں انہوں نے اس قدر چست اور مضر صحت لباس کو ناپسند قرار دیا۔ اگر چہ اس بات کی افادیت کو مدنظر رکھتے ہوئے، اس حقیقت کو تسلیم کر لیا گیا۔ مگر آج بھی لوگ لباس کو ملحوظ خاطر رکھ کر پہنتے ہیں۔ ہمیں چاہئے کہ لباس

اس قدر لطیف اور جاذب نظر پہنیں کہ ایک تو دیکھنے والوں کو اچھے لگیں اور دوسرا ہمارا جسم بھی آسودہ رہے۔ کیوں کہ جلد کا سب سے بڑا کام انسان کے جسمانی درجہ حرارت کو باقاعدہ رکھنا ہے۔ اس لئے ضروری ہے۔ کہ لباس ایسا استعمال کیا جائے۔ جس سے جلد کے افعال میں کوئی رکاوٹ پیدا نہ ہو۔ گرمیوں کے موسم میں جلد کے اندر خون کی رگیں پھیل جاتی ہیں۔ اور ان میں زیارہ سے زیادہ خون چلنے لگتا ہے۔ تاکہ اس کا درجہ حرارت کم ہو سکے۔ جلد سے جب پسینے کی تبخیر ہوتی ہے۔ تو ہمیں ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے۔ اگر کوئی شخص سخت گرمی میں گرم کپڑے پہن لیتا ہے تو اس سے اس کے جسم کا درجہ حرارت کم ہونے کے بجائے اور زیادہ ہو جائے گا۔ لہٰذا کپڑوں کا استعمال محض فیشن کے طور پر ہی ضروری نہیں ہے۔ بلکہ لباس کا صحت افزا ہونا بھی بے حد ضروری ہے۔ چنانچہ گرمیوں میں ہلکے پھلکے کپڑے اور سردیوں میں بھاری لباس پہننا چاہئے، اس سے مراد ہر گز یہ نہیں کہ کپڑے وزن میں بھاری ہوں۔ بلکہ اس میں جسم کی حرارت کو محفوظ رکھنے کی صلاحیت موجود ہو۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ گرمیوں کے موسم میں اگر ننگا رہا جائے تو اس میں کوئی مضائقہ نہیں۔ اس طرح کی کچھ روایات یورپ کے کچھ شہروں میں ملتی ہیں۔ کہ اس شہر میں داخل ہونے سے پہلے تمام کپڑے اتار دئے جاتے ہیں۔ مگر مکمل ننگا پن کے بارے میں ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ: ”اس سے بھی جسم کے نازک اور حساس حصوں پر جراثیم حملہ آور ہو سکتے ہیں۔ اس لئے بہتر ہے کہ گرمیوں میں بالکل ننگا رہنے کے بجائے بہت زیادہ نہیں تو تھوڑے بہت اور ہلکے پھلکے کپڑے ضرور پہن لینے چاہئیں۔“ چونکہ درجہ حرارت ہمارے جسم کی سطح سے خارج ہوتی ہے، اس لئے سردیوں میں جسم کو ڈھانپنے کا خاص خیال رکھا جاتا ہے۔ ٹانگیں ہمارے جسم کی سطح کا تیسرا حصہ ہوتی ہیں اور عام لوگ جسم کے اس حصہ کو ڈھانپنے کا خیال ہی نہیں رکھتے۔ حالانکہ ٹانگوں کو ڈھانپ کر رکھنا چاہئے۔ آپ نے اکثر دیکھا یا سنا ہوگا کہ سردیوں کے موسم کے شروع ہوتے ہی ٹھنڈے علاقوں میں رہنے والی خواتین گرم پاجامے پہننا شروع کر دیتی ہیں۔ تاکہ ٹانگوں کو سردی سے محفوظ رکھا

جا سکے۔ سردیوں میں ہاتھ اور پاؤں کی انگلیوں کو گرم رکھنا بھی ایک مسئلہ ہوتا ہے۔ کیونکہ ہاتھ اور پاؤں کی انگلیوں کے راستے بہت تنگ ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ بہت مشکل سے گرم ہوتی ہیں۔ تاہم سردیوں کے موسم میں ٹھنڈ سے بچنے کے لئے جسم کو پوری طرح سے ڈھانپنا بہت ضروری ہے۔ لباس میں اصلاح کی پیش رفت کرنے والے ایک ماہر کا خیال ہے کہ اچھی صحت کے لئے جسم کو اونی لباس سے ڈھانپنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ اونی لباس کا مقصد جسم کو صرف گرم رکھنا ہی نہیں ہوتا ہے۔ بلکہ اس کا مقصد یہ ہوتا ہے۔ کہ پورے جسم کو خون کی مساوی رسد فراہم ہو سکے۔ ان کا خیال ہے کہ جن لوگوں کے پیٹ موٹے ہوتے ہیں۔ اور ٹانگیں دبلی ہوتی ہیں۔ ان کو چاہئے کہ اپنی ٹانگوں کو اچھی طرح ڈھانپ کر رکھیں۔ غفلت کی صورت میں ان کے معدے میں گری ہو سکتی ہے۔ سردیوں کے موسم میں لباس کے نیچے پہننے والے کپڑے بھی اونی ہونے چاہئیں۔ سبزیوں کے ست سے بنایا جانے والا رنگ مصنوعی رنگوں کے مقابلے میں زیادہ با اثر ہوتا ہے۔ اور مصنوعی رنگوں سے رنگے جانے والے کپڑے، مثال کے طور پر سویٹر کو اگر سبزیوں کے ست سے تیار شدہ سرخ رنگ سے رنگا جائے تو انہیں مصنوعی رنگ سے رنگے ہوئے سویٹروں کے مقابلے میں زیادہ گرمائش ہوگی۔ ہم جس خطرے میں رہتے ہیں۔ وہاں صرف سردیوں کا موسم ہی نہیں ہوتا بلکہ چار موسم ہوتے ہیں اور اس کے علاوہ ایک اور موسم برسات کا بھی ہوتا ہے۔ جس میں خوب بارشیں ہوتی رہتی ہیں۔ ہمیں اپنے لباس انہیں موسموں کے اعتبار سے بنونے پڑتے ہیں۔ اسی لئے ہم اکثر معتدل اور ہلکے رنگوں کے لباس اختیار کرتے ہیں۔ جنہیں تقریباً ہر موسم ہی میں پہنا جا سکتا ہے۔ ہمارے ہاں گرمیوں میں خوب گرمی پڑتی ہے اور سردیوں میں سردی تو اس اعتبار سے گرمیوں میں جسم کے درجہ حرارت کو درست رکھنے کے لئے کاٹن کا لباس زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ کاٹن کے کپڑے جسم کو راحت وسکون دیتے ہیں اور ان میں چبھن کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ کیوں کہ کاٹن حرارت کو اونی لباس کی طرح قید کر کے نہیں رکھتی ہے۔ اور کوئی بھی مصنوعی دھاگہ

ابھی تک گرم خطوں کے رہنے والوں کے لئے کاٹن کے نعم البدل نہیں مل سکا ہے۔ اس لئے گرم علاقوں میں کاٹن کا لباس ذوق وشوق سے استعمال کیا جاتا ہے۔ شدید گرمیوں میں لون اور ململ استعمال کی جاتی ہے۔ جو ہوادار لباس ہے اور دھوتی اور کھلے کرتے پہنے جاتے ہیں۔ جو جسم کی حرارت کو کنٹرول کرنے والے نظام کو مناسب رکھنے کے لئے مدد دیتے ہیں۔ گرمیوں میں ٹھنڈے اور ہلکے رنگ استعمال کئے جاتے ہیں تا کہ گرمی کا احساس کم ہو۔ اس کے برعکس سرد ممالک میں شوخ اور تیز رنگ والے لباس استعمال کئے جاتے ہیں۔ جن سے گرمائش کا احساس ہوتا ہے۔ آپ نے اکثر لوگوں سے سنا ہوگا کہ: کھاؤ من بھاتا پہنو جگ بھاتا۔'' اس محاورے کی صداقت سب پر عیاں ہے۔ کہ ہم واقعی لباس کے معالے میں موسم اور جسم کی ضرورت کو کم ہی ملحوظ خاطر رکھتے ہیں۔ چنانچہ لباس کے انتخاب میں صرف فیشن ہی پر زور نہیں ہونا چاہئے بلکہ اپنے جسم کی آسودگی کا بھی خیال رکھنا چاہئے۔

## تنگ لباس کے میڈیکل نقصانات اور جدید سائنس

اگر چہ عورتوں کے نقطہ نظر سے چست لباس بہت زیادہ پسندیدہ ہے۔ لیکن صحت کے اعتبار سے اس میں دو خرابیاں ہیں:۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ: مردوں اور عورتوں میں بہت سے ایسے ہیں جو نائلون سے الرجک (حساس) ہیں اور چونکہ زیریں چست جامے (لنگوٹ اور جانگیہ اور چڈی) ایسے ہی کپڑے کے ہوتے ہیں اس لئے ایسی عورت جو نائلون سے الرجک ہو اس کو حساسیت کے عوارضات پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور ایسی صورت میں سرایت کے خلاف جسم میں جو قدرتی مدافعت کی استعداد ہوتی ہے وہ متاثر ہوتی ہے۔ ایسے مقامات جراثیم کی نمو اور نسل کشی کے لئے بہت موزوں ہوتے ہیں۔ اور متاثر جلد میں ڈھیٹ قسم کی سرایت جا گزیں ہو جاتی ہے۔ جو کسی صورت نہیں ٹلتی۔ اور جب تک چست لباس کو ترک نہ کیا جائے کوئی تدبیر کارگر نہیں ہوتی۔

چست لباس کی دوسری خرابی یہ ہے کہ: یہ جسم کے ایک ایسے حصہ میں ہوا کے گزر میں مانع ہوتا ہے۔ کہ جس میں امراض کو قبول کرنے کی استعداد انتہا درجے کی ہوتی ہے۔ اور سرایت کے لئے زمین پورے طور پر تیار ہوتی ہے۔ مغربی عورتوں کی اکثر تعداد جانگیہ پہنتی ہیں۔ یا پھر چڈی استعمال کرتی ہیں۔ اور ان سب میں عموماً نائلون کا کپڑا استعمال ہوتا ہے۔ اور اس سے مضرت دگنی ہو جاتی ہے۔ بنیادی طور پر پہلی سرایت میں سب سے پہلے یہ دیکھنا چاہئے کہ وہ تمام کپڑے جو جلد سے چپٹے ہوئے ہوتے ہیں یا اس کو چھوتے ہیں نائلون کے تو نہیں ہیں؟ اگر نائلون کے ہوں تو ان کو ترک کر کے ان کے بجائے سوتی کپڑے استعمال کئے جائیں۔ مریضہ کو تنگ کپڑے بھی ترک کر دینے چاہئیں۔ اس کے لباس موٹے کپڑے کے بھی نہیں ہونے چاہئے۔ اگر چھدری کپڑے کے ہوں تو زیادہ بہتر ہے۔

## تنگ ملبوسات، بدہضمی کی بڑی وجہ

''برٹش میڈیکل جرنل'' کی حالیہ اشاعت میں بدہضمی پر شائع ہونے والے طویل اور معلوماتی مضمون میں اس کی ایک نہایت دلچسپ اور اہم وجہ بیان کی گئی ہے۔ جرنل کے مطابق تنگ اور انتہائی چست ملبوسات نظام ہضم کو بگاڑنے کے ذمہ دار ہیں۔ کمر سے انتہائی تنگ قمیض، اسکرٹ یا پتلون سے نہ صرف معدے اور ہاضمے کی کارکردگی بگڑ جاتی ہے بلکہ ان کی ساخت میں بھی مستقل خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ تنگ کپڑوں سے پیٹ کے عضلات اور اعصاب کمزور اور ڈھیلے ہو جاتے ہیں۔ بکثرت بدہضمی میں مبتلا خواتین وحضرات اپنے اپنے کپڑوں کی تراش خراش کا جائزہ لیں۔

## تنگ لباس صحت کے لئے خراب کیوں ہے؟

سر سے پاؤں تک تمام لباس ڈھیلا ہونا چاہئے۔ دھڑ پر کوئی بھی تنگ چیز آسانی سے گہری سانس لینے میں دشواری پیدا کرتی ہے۔ جس سے صحت کو نقصان پہنچتا ہے اس کے

علاوہ تنگ لباس سے جسم خون کی مناسب گردش میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ اکثر لوگوں کے پیر سرد ہو جاتے ہیں۔ کیوں کہ وہ تنگ جراب اور تنگ جوتے پہنتے ہیں۔ جس کی وجہ سے خون پیروں تک نہیں پہنچتا ہے۔ کپڑے یا چڑے جسم کو گرم نہیں کرتے۔ خون سے جسم گرم ہوتا ہے۔ اور خون کو اس کام میں مدد دینے کے لئے صحیح طریقہ یہ ہے کہ نسوں کو دبا کر دوران خون بند کرنے کے بجائے اس کو آزادی سے گردش کرنے کے لئے کھلی جگہ چھوڑنی چاہئے۔

## تنگ کپڑے کیوں نہیں پہننے چاہئے؟

ان کا صحت پر برا اثر ہوتا ہے کیوں کہ یہ جسم کی گرمی کو محفوظ رکھتے ہیں۔ ان سے پسینہ زیادہ آتا ہے۔ لیکن پسینہ بخارات بن کر ہوا میں شامل نہیں ہو سکتا جس کے باعث جسم سے خارج ہونے والے فاسد مادے جسم کے ساتھ ہی موجود رہتے ہیں۔ ڈاکٹری تحقیقات کے مطابق تنگ لباس کا ایک اور نقصان یہ ہے کہ ایسے کپڑے پہننے سے بروقت خون کی بندش ہو جاتی ہے۔ اور بواسیر کا مرض شروع ہو جاتا ہے۔ اور مقعد کی رگوں کے منہ پر غلیظ سوداوی خون کے مسے پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس مرض کی دو قسمیں ہیں۔ (۱) خونی بواسیر کی اس قسم میں خون و زرد پانی بہتا ہے۔ (۲) بادی یا ریاحی بواسیر کی قسم میں صرف درد سوزش اور خارش ہوتی ہے۔

## چست لباس کے استعمال سے جسم کیوں بڑھنے نہیں پاتا؟

اعضائے جسم کو جب بے موقع دبا دیا جاتا ہے۔ تو وہ اپنے قدرتی فعل کی انجام دہی سے قاصر ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے اعضاء بڑھنے نہیں پاتے۔ اس سے نہ صرف تندرستی کو روگ لگتا ہے۔ بلکہ بعض اوقات آدمی شدید قسم کی بیماری میں بھی مبتلا ہو جاتا ہے۔

پتلون پہننے والی خواتین بالعموم شرمگاہ کے ورم میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ امریکی رسالہ

صحت ''ہاسپٹل ٹریبیون'' کے مطابق جامعہ شکاگو کے ماہر امراض رحم ڈاکٹر فریڈرک۔ پی۔ زسپاں کی رائے میں گرم آب وہوا کی وہ خواتین جنہیں پتلون پہننے کا بہت زیادہ شوق ہے۔ بالعموم اس مرض میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ اس مرض کی واضح علامات میں درد اور کھجلی شامل ہے۔اس کے علاوہ انہیں سیلان رحم کی شکایت بھی رہتی ہے۔

## تنگ لباس کے نقصانات

تنگ لباس کے بارے میں حکیم قریشی لکھتے ہیں کہ: تنگ لباس مضر صحت ہوتا ہے۔ تنگ لباس سینہ اور چھاتی کو اچھی طرح نہیں پھیلنے دیتا۔ جس سے خون پھیپھڑوں میں اچھی طرح صاف نہیں ہو پاتا۔ معدہ اور آنتوں میں بھی لباس کی تنگی قبض پیدا کر سکتی ہے۔ اسی طرح تنگ گریبان یا تنگ کالر گردن کی رگوں پر دباؤ پیدا کر کے دماغی دوران خون میں رکاوٹ کا باعث ہو سکتا ہے۔ اسی طرح چست اور تنگ لنگوٹوں یا پتلون سے مردوں میں عضو خاص کے دوران خون پر دباؤ بڑھ کر عضو کی بالیدگی میں کمی یا نقص واقع ہو سکتا ہے۔ اور لڑکیوں میں چست پتلون کی رگڑ سے حیوانی جذبات کے ہیجان کا باعث ہوتی ہے

معلوم ہوا ہے کہ ابھی تک روس میں تاجک عورتوں کا لباس ڈھیلا ڈھالا ہوتا ہے۔

(سوویت دیس 1976ء)

بچوں میں نمود و بالیدگی کے زمانے میں تنگ لباس نہایت مضر اثرات کا سبب اور مانع نشو ونما بن سکتا ہے۔ ڈاکٹر سیل نے ہدایت دی ہے کہ کہ لباس نہ بہت تنگ اور نہ ڈھیلا بلکہ اوسط رہے۔ ڈھیلے لباس کے درمیان جو فضا ہے وہ جسم کی حرارت کو بطور ایئر کنڈیشن رکھنے میں مددگار رہا کرتی ہے۔

## برطانوی تحقیق اور چست لباس

پیرس میں لباس کی ایک نمائش میں مرد عورتیں بچے اور بوڑھے سبھی بڑے اشتیاق سے گھوم پھر رہے تھے۔ ایک سٹال لوگوں کی خصوصی توجہ کا مرکز تھا۔ لوگ بڑی دلچسپی سے

سٹال پر لگا ہوا ایک بورڈ پڑھ رہے تھے۔ جن پر جلی حروف میں لکھا ہوا تھا: ”اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے پیٹ میں ناسور پیدا نہ ہو۔ تو ہمارے تیار کردہ ڈھیلے ڈھالے لباس استعمال کیجئے۔“ یہ محض کاروباری ہتھکنڈا نہیں تھا۔ حال ہی میں برطانیہ میں عوامی تحفظ صحت کی انجمن نے بڑے دلچسپ اعداد و شمار پیش کئے ہیں۔ انجمن کا دعویٰ ہے کہ: ”عام جسمانی کمزوری، بدہضمی، پیٹ درد تخمیر معدہ، پیچش، تھکن اور پیٹ میں ناسور کے مرضوں میں سے تہتر فیصد تنگ لباس کی وجہ سے مرض کا شکار ہوتے ہیں“۔ اب تو ادھر پاکستان میں بھی تنگ لباس عام ہو رہا ہے۔ تہذیبی اور معاشرتی نقطہ نظر سے اس مسئلے پر بہت کچھ لکھا جا چکا ہے۔ ہم یہاں صرف مسئلے کے طبی پہلو کو لیں گے۔ خواتین کی تنگ قمیص اور مردوں کی تنگ پتلونیں اور پٹیاں پیٹ پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہیں۔ اس کا اندازہ اپنے ذہن پر زور لگا کر سوچئے۔ ذرا تصور میں انتڑیوں، معدے اور جسم کے دوسرے اندرونی اعضاء کی حالتِ زار ملاحظہ ہو: ۔ تنگ لباس نہ صرف معدے اور پیٹ کے لئے مضر ہے، بلکہ یہ پورے جسم کی نشوونما بھی روک دیتا ہے۔ بعض اوقات تو اس کی وجہ سے دوران خون میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اور نوبت بے ہوشی تک پہنچتی ہے۔ تنگ ٹائی اور کالر گردن میں تناؤ پیدا کرتے ہیں۔ ان کے استعمال سے کمر اور کندھوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ تنگ جرابوں سے پاؤں میں ٹیسیں اٹھتی ہیں۔ مجموعی طور پر لباس کے بارے میں درج ذیل باتوں کا خیال رکھئے:۔

(۱)......لباس کا قیمتی ہونا ضروری نہیں، البتہ صاف ہونا چاہئے۔ پچاس روپے کی بڑھیا قمیض کے بجائے اگر آپ درمیانے درجے کی تین قمیصیں خرید لیں تو زیادہ بہتر ہے۔ تاکہ انہیں بدل بدل کر پہن سکیں۔

(۲)......جسم کے مطابق کپڑے استعمال کرنے چاہئیں۔ تنگ کپڑوں اور پیٹی سے بچئے۔

(۳)...... ماہرین صحت کے نزدیک لباس کے لئے بہترین ریشہ سوت ہے۔

سردیوں میں البتہ اونی کپڑے پہننے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ کیمیائی طریقوں سے تیار شدہ ریشہ، مثلاً: کیرمین، ٹیرمین، ٹیٹران وغیرہ نہ استعمال کئے جائیں، تو بہتر ہے۔ اگر ان کے استعمال کی ضرورت ہو تو کم از کم ان کے نیچے سوتی زیر جامہ پہننا لازمی ہے۔ یہ کپڑے جسم کے ساتھ مس نہیں ہونے چاہئیں۔

## دردِ سر کی ایک اہم وجہ چست کپڑے

ساؤتھ افریقہ میڈیکل جرنل کی ایک رپورٹ کے مطابق ایک خاتون نے اپنے معالج سے سر میں سخت درد کی شکایت کی۔ معائنہ اور تحقیق سے اس کی کوئی خاص وجہ تعین نہ ہو سکا۔ خاتون کے معالج نے محسوس کیا کہ وہ چست قسم کی انگیا پہنے ہوئے ہے۔ چنانچہ اس نے اسے ڈھیلا کرنے کی ہدایت کی اور پھر اس کے ساتھ اسے دردِ سر سے نجات مل گئی۔ جنگ عظیم کے دوران میں جنگی خدمات انجام دینے والی اکثر خواتین نے بھی جب سر میں درد کی شکایت کی تو معالجین نے انہیں ذرا ڈھیلے قسم کے جوتے پہننے کا مشورہ دیا۔ جس کے بعد انہوں نے دردِ سر کی شکایت نہیں کی۔

(بحوالہ عورت کی اسلامی زندگی اور جدید سائنسی تحقیقات)

## مغرب پریشان ہے اپنے لباس سے

اسلام نے سادگی اور شرافت کا لباس دیا ہے۔

پھر مغرب نے کس طرح کا لباس اختیار کیا ہے۔ پھر کیا ہوا کہ آج مغرب اپنے لباس سے تنگ اور عاجز ہے۔

## لباس کے بارے میں حیرت انگیز انکشافات

لباس سے پہلے زیورات ایجاد ہوئے۔

پتلون اور ٹائی ایشیا کے لئے تکلیف دہ ہے۔

بوٹ اور جرابیں طاعون پھیلا دیتی ہیں۔

علم انسانیت کے ماہرین کی اکثریت اس بات پر متفق ہے کہ لباس کی ایجاد کا باعث نہ تو موسمی حالات سے تحفظ کا احساس تھا، نہ شرم و حیا کا جذبہ، بلکہ اس کی اصل غایت بدن کی خوبصورتی اور سجاوٹ تھی۔ یہی وجہ ہے ابتدائی دور کا انسان بدن پر نقش ونگار بنانے، جلد گودنے، دانتوں کو چمکدار کرنے، بالوں کو سنوارنے اور آرائش کے دیگر طریقوں کو ہی لباس سمجھتا تھا۔ قدرت نے انسان کو خوبصورت بنایا ہے، مگر کہا جاتا ہے اس کی پیدائش منطقہ حارہ میں ہوئی یعنی انسان نے ایشیا و افریقہ کے تپتے ہوئے میدانوں میں جنم لیا اور لمبے عرصے تک وہیں قیام کیا۔ اسے موسمی کیفیات سے بچاؤ کے لئے لباس کی ضرورت محسوس ہی نہ ہوئی، وہاں سے وہ یورپ کے انتہائی شمالی خطوں میں پہنچا۔ اس وقت تک لباس نام کی کسی شے سے آشنا نہیں تھا۔ یورپ سے گزر کر جب قطبی علاقوں کی طرف بڑھا تو سرد علاقوں میں اسے سر چھپانے کے لئے مکان اور تن ڈھانپنے کی خاطر لباس کی ضرورت محسوس ہوئی۔

مختلف ادوار سے گزرتے ہوئے انسانی لباس نے دو واضح صورتیں اختیار کیں۔ سرد ملکوں کا لباس بھاری بھرکم اور چست، اور گرم ملکوں کا ہلکا پھلکا اور ڈھیلا ڈھالا۔ سرد ملکوں میں پتلونوں کا رواج سلطنت روما سے ہوا۔ چھٹی اور ساتویں صدی عیسوی تک پتلون کے اوپر لمبا کوٹ کا چوغہ پہنا جاتا جو اسے بڑی حد تک ڈھانپ لیتا۔ از منہ وسطی میں پتلون کے اوپر چوغے یا لمبے کوٹ کا استعمال ختم ہو گیا۔ اب ایسی پتلونوں نے رواج پایا جن کے ساتھ قمیض ہوتی۔ قمیض کو اندر کر لیتے تو پوری پتلون صاف نظر آتی۔ اسی زمانے میں گرم خطے میں رہنے والے لباس سے بدن ڈھانپنے کے بجائے جسم کو خوبصورت بنانے کے مختلف تجربے کر رہے تھے اور مختلف زیور مثلاً بازو، پازیب، گلوبند، کانوں کی بالیاں اور نتھ استعمال کرتے تھے۔ اس سے یہ بات معلوم ہوئی کہ زیورات لباس سے پہلے وجود میں آئے۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ پتلون، لنگوٹی ہی کی ترقی یافتہ صورت ہے، کیونکہ لنگوٹی

کا استعمال بہت قدیم زمانے ہی سے ہونے لگا تھا۔ اسی طرح قدیم چوغے نے ترقی کرتے کرتے موجودہ جیکٹ کی شکل اختیار کرلی۔ انسان جب لباس تیار کرنے میں قدرے ماہر ہوگیا تو مختلف طبقوں کے لئے مختلف لباس وجود میں آنے لگے۔ بہت سے پیشہ ور گروہ اپنے لباس سے وجود میں آنے لگے۔ بہت پیشہ ور گروہ اپنے لباس سے پہچانے جاتے۔ مثلاً لڑاکا گروہ اور مذہبی رہنماؤں کے لباس میں خاصا فرق تھا، تاہم گرم ممالک کے معاشروں نے لباس کی سادگی برقرار رکھی۔ امریکہ کے مایا قبائل کے مرد عموماً سادہ سی برجس پہنتے یا چوکور شکل کا ایک لمبا سوتی کپڑا استعمال کرتے۔ اس میں کندھوں کے گرد گانٹھیں لگانا پڑتی تھیں۔ اس کپڑے کے ساتھ ایک آرائش پٹی لگانے کا رواج بھی تھا جو پہننے والے کی حیثیت ظاہر کرتی۔ ان کی عورتیں عموماً ٹاٹ جیسا کھردرا ایک ہی کپڑا استعمال میں لائیں۔

مصر، شام اور عراق کی مہذب اقوام کا لباس بھی بڑی حد تک سادہ تھا۔ مصر کی قدیم بادشاہی کے زمانے میں امیر لوگ سفید لیلن کا غرارہ نما کپڑا پہنتے۔ بادشاہت کے درمیانی دور میں یہ پوشاک ذرا اور لمبی ہوگئی اس کے ساتھ زیر جامہ اسکرٹ کا استعمال بھی ہونے لگا۔ جدید بادشاہت کے دوران میں چوٹھی قمیض نے رواج پایا۔ مصری عورتیں ایسا ہلکا پھلکا اور ڈھیلا ریشمی لباس پہنتیں جس میں بدن کا انگ انگ جھلکتا۔ زنانہ لباس کی وضع قطع وقت کے ساتھ ساتھ بدلتی رہی، مگر مردانہ لباس بڑی مدت تک قدیم طرز ہی کا رہا۔ اہل مصر وشام کے بارے میں تاریخ یہ بھی بتاتی ہے وہ بدن کے کسی حصے پر ایک بال بھی نہ چھوڑتے تھے۔ کوئی سخت کام کرنا ہوتا تو تمام کپڑے اتار دیتے۔ ان کا خیال تھا ننگا انسان، ملبوس آدمی کے مقابلے میں زیادہ کام کرسکتا ہے۔

یہ سائنٹیفک حقیقت جھٹلائی نہیں جاسکتی کہ گرم خطوں کے باسیوں کو زیادہ کپڑے نہیں پہننے چاہئیں اور ان کا لباس ہر اعتبار سے سرد خطے والوں سے مختلف ہونا چاہیے، کیونکہ ان کے تقاضے سرد ممالک کے باشندوں سے یکسر مختلف ہیں۔ صحرائی علاقوں میں

چونے کی طرح کا کوئی کھلا کپڑا پہنا جائے تو مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ ایک طرف وہ بدن کو تپش سے بچائے گا دوسری طرف پسینہ جذب کرلے گا اور بدن کو ہوا لگنے سے راحت محسوس ہوگی۔

گرم ممالک میں یورپی طرز کا چست لباس اس لئے بھی تکلیف دہ ہے کہ اس سے مختلف بیماریاں پھیلنے کا اندیشہ ہے۔ صحرائی علاقوں میں مائیں اپنے بچے تپش سے محفوظ رکھنے کے لئے قمیض کے اندر چھپائے پھرتی ہیں۔ اگر ان کی قمیض تنگ ہو تو پسینہ کبھی خشک نہیں ہوتا۔ اس سے جو فاسد مادہ پیدا ہوگا، اس میں بیماریوں کے جراثیم کی افزائش ناگزیر ہے، اس سلسلے میں لباس کے ایک ماہر کو تلخ تجربہ ہو چکا ہے۔ کئی سال قبل وہ مشرقی کولمبیا کی ایک لیبارٹری میں تجربات کر رہا تھا وہاں جو فنی ملازمین کام کرتے ان میں سے اکثر کے پاؤں طاعون میں مبتلا رہتے، کئی طریقوں سے ان کا علاج کرایا گیا، نتائج کچھ نہ نکلے اور بیماری کی اصل وجہ معلوم نہ ہوسکی۔ اس علاقے میں لوگ عموماً ننگے پاؤں رہتے یا ڈھیلے لینوس کے سینڈل پہنتے ہیں، مگر فنی ملازمین عام لوگوں پر اپنی برتری کا سکہ جمانے کے لئے بوٹ اور جراب استعمال کرتے۔ وہ ماہر خود سینڈل پہنتا تھا۔ لمبے عرصے تک اسے کوئی تکلیف نہ ہوئی تو اس نتیجے پر پہنچا کہ بیماری کی اصل جڑ جوتے اور جرابیں ہیں چنانچہ اس نے تجویز پیش کی کہ خاص موقع کے سوا بوٹ اور جرابیں نہ پہنی جائیں۔ اس تجویز پر خاطر خواہ عمل ہوا اور پھر کسی کو وہ تکلیف نہ ہوئی۔

اس سلسلے میں ایک قباحت یہ ہے کہ گرم خطوں کے لوگ مغربی تہذیب اپنانے میں بعض اوقات اس قدر مبالغہ کرتے ہیں کہ لباس کی چھوٹی سے چھوٹی جزئیات بھی اختیار کرلیتے ہیں۔ خود سرکاری سطح پر کوشش کی جاتی ہے کہ لوگ مغربی طرز کے جوتے پہنیں خواہ ان کے پاؤں گل ہی جائیں بعض ملکوں میں تو قوانین نافذ ہیں کہ شاہراہوں سے گزرتے وقت ہر شہری جیکٹ استعمال کرے۔ اسی طرح ہوٹلوں کے بیرے مہمانوں سے یہ توقع رکھتے ہیں کہ جہاں صرف قمیض کام دے سکتی ہو وہاں بھی جیکٹ پہن کر آئیں۔

مغربی انجینئر اس معاملے میں حد سے بڑھ گئے ہیں وہ گرم ملکوں میں کارکنوں کے لئے ڈھیلے ڈھالے لباس کی سفارش کرنے کی بجائے وہاں کی حکومت پر زور دیتے ہیں کہ کارخانوں میں ائرکنڈیشنز لگا دیئے جائیں۔

آپ کبھی فلوریڈا جائیں تو وہاں یہ دیکھ کر حیرت ہوگی کہ ان کے بعض طور طریقے عجیب سے ہیں، مثلاً وہاں نہانے کے تالابوں کا عام رواج ہے، دوسرے کام کرتے وقت کسی کے بدن پر قمیض نہیں ہوتی۔

اب لازماً گرم ملکوں میں پتلون اور ٹائی استعمال ختم ہو جانا چاہئے یہ کسی اعتبار سے بھی صحت مند نہیں۔ اس کے ذریعے ثقافتی ملاپ بڑھنے کے بجائے تہذیبی غلامی کو فروغ ملتا ہے اور انسان اپنے ماحول سے کٹ جاتا ہے۔ ایشیا اور افریقہ کے تقاضے یورپ سے یکسر مختلف ہیں اور ان کا خیال نہ رکھنا سنگین غلطی ہے۔ (بحوالہ قومی صحت)

محترم قارئین! آپ نے لباس سے متعلق ارشادات نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرینِ نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرینِ نفسیات کے پیش کردہ اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کر دیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علم سائنس کی طرح علمِ نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہئے جو کائنات کے سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب وتمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العلمین۔

# بیماری کو برداشت کرنا

## بیماری کو برداشت کرنے سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ

ہر شخص کو جو بھی بیماری آتی ہے وہ اللہ کی طرف سے ہوتی ہے، بیماری بھی اللہ نے دی اور شفا بھی اللہ دیتا ہے اصل چیز یہ ہے کہ کسی شخص کو اللہ بیماری کے امتحان میں ڈال دے اور وہ اس کو برداشت کرلے حضور ﷺ کی سنت مبارکہ تھی کہ اگر کوئی بیمار ہوتا تو آپ ﷺ اس کی حوصلہ افزائی کرتے اور اس کو بیماری کو برداشت کرنے کی تلقین فرماتے اور بیماری پر اللہ جو انعامات دیتے ہیں اس کی خوش خبری سناتے۔

حدیث میں آیا ہے کہ حضرت ابو سعید وابو ہریرہ رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مسلمان کو کوئی رنج، دکھ، فکر، اور غم نہیں پہنچتا، یہاں تک کہ کانٹا جو اس کو لگتا ہے اللہ تعالیٰ ان سب کے سبب سے اس (مسلمان) کے گناہ مٹا دیتا ہے۔

(بخاری ومسلم)

رسول کریم ﷺ ام صائب رضی اللہ عنہا کے گھر تشریف لے گئے اور پوچھا "تجھے کیا ہوا ہے تو کیوں کانپ رہی ہے؟" اس نے کہا "مجھے بخار ہے، اللہ اس میں برکت نہ دے۔"

آپ ﷺ نے فرمایا:

"بخار کو گالی نہ دو اس لئے کہ بخار بنی آدم کے گناہ ایسے دور کرتا ہے جس طرح بھٹی لوہے کے میل کو دور کر دیتی ہے۔"

ابو موسیٰ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ:

"جس وقت کوئی بندہ سفر کرتا ہے یا بیمار ہوتا ہے اس کے لئے وہی عمل لکھے

جاتے ہیں جو وہ تندرستی میں کرتا ہے۔"

محترم قارئین آپ نے بیماری کو برداشت کرنے کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ بیماری کو برداشت کرنے سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمایئے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل و جان سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔

## بیماری کو برداشت کرنے سے متعلق جدید علم نفسیات

سمندر میں برف کا بڑے سے بڑا تودہ بھی بہت چھوٹا سا نظر آتا ہے، اب اگر کوئی جہاز ران برف کے تودے کا جو تھوڑا سا حصہ باہر نظر آ رہا ہے، اس کو دیکھ کر سمجھ لے کہ یہ میرے جہاز کو نقصان نہیں پہنچا سکتا اور اس کے تین چوتھائی حصے کا کوئی نوٹس نہ لے جو پانی کے اندر چھپا ہوا ہے، تو وہ اپنے جہاز کو شدید خطرے میں مبتلا کر دے گا، اسی مثال پر آپ اپنی ذہنی کیفیات ادنیٰ خصائل و جذبات کو قیاس کر لیجئے جو دماغ کے اندر چھپے ہوئے ہیں اور نظر نہیں آتے، ہمارے دماغ کے اندر ذاتی تجربات اور مشاہدات کا ایک بہت بڑا ذخیرہ ہوتا ہے، ہم کوشش کرتے ہیں کہ ناخوشگوار واقعات اور تلخ تجربات کو بھلا دیں، لیکن وہ ہمارے تحت الشعور میں رہتے ہیں اور ان کا اثر ہمارے نظام جسمانی پر پڑتا رہتا ہے۔

جدید طبی لٹریچر کو دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اب مغربی طب انسانی عوارض کے اس نفسیاتی پس منظر کا تھوڑا بہت ادراک کرنے لگی ہے اور اس امر کی توقعہ ہو چلی ہے کہ بیماریوں کے اس نفسیاتی پس منظر پر کام کیا جائے تو یہ حقیقت کھل کر سامنے آ جائے گی کہ ہمارے جسمانی عوارض کی پیدائش میں ہمارے ذہنی اور جذباتی کیفیت کچھ کم

اہمیت نہیں رکھتی، چنانچہ برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن نے گٹھیا کے اسباب کی چار سالہ تحقیقات کی جو رپورٹ شائع کی ہے، یہاں اس کے چند اقتباسات ملاحظہ فرمائیے، اور دیکھئے کہ اس میں بیماری کے نفسیاتی پس منظر کو کس قدر اہمیت دی گئی ہے:

"مریض کے جوڑوں میں درد اس وجہ سے ہوتا ہے کہ اس کا ذہن ودماغ کوفت اور تکلیف میں مبتلا ہے۔"

"لندن کے سینٹ اسٹیفن ہسپتال میں چار سال تک ۱۰۹ مریض لندن کے ماہرین کے زیر مطالعہ رہے، یہ تمام مریض شدید تکلیف اور درد کی شکایت کرتے تھے لیکن جب ان کا تفصیلی معائنہ کیا گیا تو گٹھیا کی کوئی علامت ان کے اندر نہیں پائی گئی، ان میں سے نصف مریضوں میں سخت قسم کی ذہنی پریشانی پائی جاتی تھی، شدید قسم کی مایوسی اور تلخی مریضوں کے مزاج میں بڑی تندی اور سختی پائی جاتی تھی۔"

یورپی تحقیق دان والیسٹر کہتا ہے کہ فن علاج کا کام صرف یہ ہے کہ مریض اچھے موڈ میں رہے اور شفایابی کا کام خود فطرت ادا کرے۔

## سویڈن برگ کا قول (انسان خیالات سے بیمار ہوسکتا ہے)

کامل تندرستی اور صحت سے انسان کی تمام خوابیدہ قوتیں بیدار ہوجاتی ہیں، ان میں مضبوطی اور توانائی آجاتی ہے، دل ودماغ میں روشنی پیدا ہوجاتی ہے، اور انسان کا جی کام کرنے اور مصروف زندگی بسر کرنے کو چاہتا ہے۔

اگر تمہارا جسم بیمار ہے تمہیں کوئی مرض لاحق ہوگیا ہے، تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ تمہارے بدن کے جس حصے میں تکلیف ہے وہاں کے خلیئے مثبت کام کرنے کی اپنی طاقت کھو بیٹھے ہیں، وہ اب مردہ ہوگئے ہیں ان سے کام نہیں ہوسکتا، اس کا علاج یہ ہے کہ تم نیک اور پاکیزہ خیالات سے ان کی اس حالت کو تبدیل کرڈالو۔

سویڈن برگ کا قول ہے کہ ہر خیال اور ہر آرزو دماغ کی لوح پر منقش ہوجاتی

ہے اس طرح ابن آدم اپنی زندگی کی کہانی اپنے جسم میں خود تحریر کرتا ہے اور فرشتے اس کی آپ بیتی اس کے بدن کی ساخت میں لکھی ہوئی پاتے ہیں۔

اگر تم تندرستی اور صحت چاہتے ہو تو چوبیس گھنٹے آٹھویں پہر قوت اور طاقت کا خیال رکھو، ہر وقت کامل صحت اور تندرستی کا نمونہ تمہاری آنکھوں کے سامنے ہونا چاہیئے، کبھی بھی کمزور، بیمار اور مریض آدمی کا نمونہ اپنی نظروں کے سامنے نہ آنے دو۔

دنیا کی بیشتر ناخوشیوں، غموں، فکروں، بدبختیوں، بیہودگیوں، اور نکمے کاموں جیسے جرائم، چوری، قمار بازی، شراب نوشی، کا سبب کیا ہے؟ یہی نا کہ بدن کے تمام خلیات برائی، لاعلمی اور جہالت کے خیالات کی وجہ سے ناکارہ ہو چکے ہیں۔

یہ تو اب ایک مشہور بات ہے کہ انسان خیال سے بیمار ہو سکتا ہے، اگر ذرا سی تکلیف پہنچی، چوٹ لگ گئی یا پھانس چبھ گئی اور لیٹ گئے تو تم بیماری کو خود بلاتے ہو دعوت دیتے اور مرض کی علامات کو خطرناک حالت تک پہنچا سکتے ہو۔

اس کے برعکس جیسا کہ ابھی ذکر کیا گیا ہے، اگر انسان ہر وقت کامل صحت اور تندرستی کا نمونہ سامنے رکھے اور یہ سمجھ لے کہ بیماری ہمیشہ رہنے والی چیز نہیں بلکہ دوام اور ابدیت تو صرف تندرستی کو حاصل ہے، تو وہ کبھی بیمار نہ پڑے۔

پوری کائنات میں طاقتور ہستی صرف ایک ہے (اللہ تعالیٰ) اس لئے اس کا خالق بھی صرف ایک خدا ہی ہے، وہ حکیم مطلق، رب کائنات اور کامل مکمل ہستی ہے، اس نے کوئی چیز بھی نامکمل نہیں بنائی، اس لئے مرض اور بیماری کی اپنی کوئی ہستی ہی نہیں۔ حقیقت میں ان کا کوئی وجود ہے ہی نہیں۔ مرض نام ہے جسم میں توازن اور تندرستی کے نہ ہونے کا۔

## بخار عذاب نہیں، نعمت ہے

کیف میڈیکل انسٹیٹیوٹ کے امراض متعدی کے شعبے نے طب مشرق کے اس

نظریے کی توثیق کردی ہے کہ بخار انسانی جسم کے فاسد مادوں کو جلا کر اسے متعدد امراض سے بچالیتا ہے، یہاں کئے جانے والے کئی سالہ تجربات کی روشنی میں بخار کو مصیبت سمجھنے کے بجائے صحت حق میں نعمت سمجھنا چاہئے۔

جراثیمی ورم جگر جس میں ٹمپریچر نہیں ہوتا اس میں مبتلا متعدد مریضوں پر کی جانے والی تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ جب مریض کسی اور مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے تو اصل مرض کے خاتمے کی گھڑی آپہنچتی ہے، تیز بخار سے نہ صرف یہ کہ صحت یابی کی رفتار تیز ہو جاتی ہے بلکہ مرض کے بعد پیدا ہونے والی پیچیدگیوں کے خطرات بھی کم ہو جاتے ہیں۔

طبی اعداد و شمار کے مطابق انفلوئنزا کے ساتھ بخار ہونے کی صورت میں مریض دو تین دن میں صحت یاب ہو جاتا ہے، لیکن اگر بخار تیز نہ ہو یا پھر اسے دافع بخار دواؤں سے بڑھنے نہ دیا جائے تو پھر ایسی صورت میں مرض طول کھینچ جاتا ہے، اور پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اگرچہ ہر صورت میں معالج کی رائے کو فوقیت حاصل ہوتی ہے، تاہم اس سے اس تصور کی تصدیق ہوتی ہے کہ مرض خود اپنی ہی آگ میں جل کر ختم ہو جاتا ہے، اس تحقیق نے بہر نوع طب جدید کے لئے ایک لمحہ فکر ضرور فراہم کر دیا ہے کہ وہ طب مشرقی کے بارے میں اپنے موقف پر نظر ثانی کرے۔

## کھانسی بھی مفید!

کھانسی کئی کام کرتی ہے، جراثیم پھیلاتی ہے تو اس سے سانس کی بے قاعدگی دور ہوتی ہے، اس لئے امریکن کالج آف چیسٹ فزیشنز نے اسے موضوع تحقیق بنا کر معالجین کو اس کے بارے میں مفید معلومات فراہم کیں، تحقیق کے مطابق کھانسی جسم کے مدافعتی نظام کے لئے بہت مفید اور ضروری ہے، کھانسی سانس کی نالی کو زائد رطوبتوں سے صاف کرتی ہے، بطور مرض، لوگ سب سے زیادہ اس کے علاج کے لئے

رجوع ہوتے ہیں، اس لئے معالجین کو کھانسی کے اصل سبب کا کھوج لگا کر مریض کا علاج بروقت کرنے میں بڑی آسانی ہوسکتی ہے۔

(بحوالہ آپ کی شخصیت اور اس کا مؤثر انداز میں استعمال، بحوالہ کامیاب زندگی کے نفسیاتی اصول)

محترم قارئین! آپ نے بیماری کو برداشت کرنے سے متعلق ارشادات نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرین نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرین نفسیات کے پیش کردہ اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کر دیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علم سائنس کی طرح علمِ نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہئے جو کائنات کے سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب وتمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔



# زندہ دلی

## زندہ دلی سے متعلق ارشادات نبوی ﷺ

قرآن حکیم کتاب ہدایت ہے جو زندگی کے ہر شعبے میں ہماری رہنمائی کرتی ہے اللہ کی یہ پاک کتاب اخلاق حسنہ یا حسن سیرت و کردار کو بڑی اہمیت دیتی ہے اور واضح کرتی ہے کہ اخلاق حسنہ کو دین سے دور کیا ہی نہیں جا سکتا، سرور دو عالم ﷺ کا ارشاد ہے کہ میں اسی لئے بھیجا گیا ہوں کہ اخلاق حسنہ کی تکمیل کروں۔ چنانچہ حضور ﷺ نے قرآن مجید کے احکام کے مطابق مسلمانوں کی سیرت و کردار کی تعمیر پر خاص توجہ دی۔ اسی کا نتیجہ تھا کہ عرب کے صحراء نشینوں میں ایسے بلند کردار انسانوں کی عظیم جماعت تیار ہو گئی جنہوں نے تہذیب و تمدن کے ہر شعبے میں دنیا کی رہنمائی کی۔ رواداری، کشادہ دلی، کشادہ نظری یا کشادہ ظرفی، اخلاق حسنہ ہی کی ایک شاخ ہے، جس کی کئی اور شاخیں بھی پھوٹتی ہیں مثلاً عدل و انصاف، عفو و درگزر، حلم و تحمل، خدمت خلق وغیرہ۔ قرآن پاک کا آغاز ہی رب العالمین کی حمد سے ہوتا ہے یعنی اس رب کی حمد سے جو سارے جہانوں اور ہر عقیدے، مذہب اور مسلک کے انسانوں کا رب ہے۔ مولانا حالی نے کیا خوب کہا ہے ۔

یہ پہلا سبق تھا کتاب ھدی کا     کہ ساری مخلوق کنبہ خدا کا

فی الحقیقت اسلام اپنے اندر کشادہ نظری یا انسانی رواداری کی جو روح رکھتا ہے کوئی بھی انصاف پسند اس کا انکار نہیں کر سکتا، یہ کشادہ نظری تمام نوع انسانی کے لئے ہے جس میں کسی قوم یا دین اسلام کی تخصیص نہیں۔ اس کا اندازہ ہمیں دعوت اسلام کی حقیقت سے ہو سکتا ہے رحمت دو عالم ﷺ کس بے لوثی کے ساتھ ہدایت انسانی کا فریضہ

انجام دیتے ہیں اور ظلم وفساد کی جڑ کاٹتے ہیں ایسا کرتے وقت نہ تو آپ کسی قوم کو غلام بناتے ہیں اور نہ آپ کے سینہ پاک میں کسی قوم یا مذہب کے خلاف کینہ یا عداوت ہوتی ہے۔ اسلام کی یہی روح ہے جو دنیا میں امن قائم کرسکتی ہے۔ مختلف قوموں اور نسلوں میں ہم آہنگی اور انسانوں میں باہمی راواداری، محبت اور ہمدردی پیدا کرسکتی ہے، باہمی حسد، طبقاتی جنگ اور مذہبی تعصب سے زندگی کی فضا کو پاک وصاف بنا سکتی ہے۔

## زندہ دلی سے متعلق قرآن کریم میں بار بار تاکید

سورۃ بقرہ میں ارشاد ہے "لَا اِکْرَاهَ فِی الدِّیْن" یعنی دین میں کوئی زبردستی نہیں ہے۔

سورہ کہف میں فرمایا گیا ہے: "فَمَنْ شَآءَ فَلْیُؤْمِن وَّمَنْ شَآءَ فَلْیَکْفُر" یعنی جو چاہے ایمان لائے اور جو چاہے کافر رہے۔

سورہ انعام میں ارشاد ہوا ہے: "وَلَا تَسُبُّوا الَّذِیْنَ یَدْعُوْنَ مِنْ دُوْنِ اللّٰهِ فَیَسُبُّوا اللّٰهَ عَدْوًاۢ بِغَیْرِ عِلْم" یعنی جن لوگوں کو یہ مشرک اللہ کے سوا پکارتے ہیں ان کو گالیاں نہ دو کہیں ایسا نہ ہو کہ یہ شرک سے بڑھ کر جہالت کی بناء پر اللہ کو گالیاں دینے لگیں۔

دوسرے لفظوں میں قرآن حکیم نے بت پرستوں کے بتوں کو بھی ان کے سامنے برا کہنے سے منع فرمایا ہے۔

ایک اور جگہ ارشاد ہوتا ہے کہ لوگوں کو دعوت حق دو تو زور، تشدد درشتی اور سخت کلامی سے نہیں بلکہ حکمت اور عمدہ پندو موعظمت سے انہیں راہ حق کی طرف بلاؤ۔

سورہ نحل میں حکم اس طرح دیا گیا ہے: ﴿اُدْعُ اِلٰی سَبِیْلِ رَبِّکَ بِالْحِکْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ﴾.

غرض قرآن حکیم میں جگہ جگہ کشادہ نظری یا اختلاف عقائد کی برداشت اور

باہمی رواداری کی تلقین کی گئی ہے اور تعصب اور عصبیت کو سخت مذموم قرار دیا گیا ہے۔ سرور دو عالم ﷺ کی حیات طیبہ قرآن حکیم کی عملی تفسیر تھی آپ نے کشادہ نظری کا عظیم نمونہ پیش کیا۔

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ ہمارے پاس سے ایک جنازہ گزرا، رسول اللہ ﷺ اس کو دیکھ کر کھڑے ہو گئے اور ہم لوگ بھی آپ ﷺ کی اتباع میں کھڑے ہو گئے۔ پھر ہم نے عرض کیا، یا رسول اللہ یہ جنازہ تو ایک یہودی کا تھا، آپ ﷺ نے فرمایا کیا وہ فرد انسانی نہ تھا؟ جب تم جنازے کو دیکھو تو کھڑے ہو جایا کرو۔ حضور ﷺ نے ہجرت کے بعد مدینہ منورہ میں نزول فرمایا تو سب سے پہلا کام آپ ﷺ نے یہ کیا کہ یہودیوں سے معاہدہ صلح و آشتی طے کیا جس میں یہود کو نہ صرف مکمل آزادی دی گئی بلکہ شہری اور ثقافتی معاملات میں بھی انہیں مسلمانوں کے برابر حقوق دیے گئے، آپ ﷺ کی مدنی زندگی میں کئی بار ایسا ہوا کہ کوئی مقدمہ آپ کے سامنے لایا گیا جس میں ایک فریق یہودی تھا اور دوسرا مسلمان۔ آپ ﷺ نے فریقین کے بیانات سن کر اگر یہودی کو حق پر پایا تو بلا تامل اس کے حق میں فیصلہ دے دیا۔ اسی طرح اگر آپ ﷺ کسی ہمسایہ یا شناسا یہودی کی علالت کی خبر سنتے تو اس کی عیادت کے لئے تشریف لے جاتے۔

## زندہ دلی سے متعلق احادیث میں تاکید

حضرت جبیر بن مطعمؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ جو شخص اپنی قوم کی بے جا حمایت کی طرف لوگوں کو بلائے وہ ہم میں سے نہیں اور جو حالت تعصب میں مر جائے وہ بھی ہم میں سے نہیں ہے۔

سرور دو عالم ﷺ نے ظلم و فساد کے مٹانے کے علاوہ اور کسی مقصد کے لئے تلوار اٹھانے کی اجازت نہیں دی مجاہدین کے لئے آپ کی واضح ہدایت تھیں کہ کسی عورت

بچے بوڑھے بیمار خادم اور مذہبی پیشوا پر ہاتھ نہ اٹھایا جائے فتح مکہ کے بعد آپ نے تمام رؤسائے قریش کو ان کے گھناؤنے ماضی کے باوجود معاف کر دیا غزوہ حنین میں مشرکین کی تیر باری سے مسلمانوں کو سخت نقصان پہنچا تھا لیکن جب ان کو شکست ہوئی اور ان کے چھ ہزار آدمی گرفتار کر کے آپ کے سامنے لائے گئے تو آپ نے ان سب کو نہ صرف آزاد کر دیا بلکہ اپنے پاس سے عمدہ کپڑے بھی عطا کئے۔ ۹ ہجری میں نجران سے عیسائیوں کا ایک وفد حضور ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ آپ ﷺ نے ساٹھ آدمیوں پر مشتمل ایک وفد مسجد نبوی میں ٹھرایا اور اس کے ارکان کو اپنے طریق پر نماز پڑھنے کی اجازت دے دی، اگر چہ ان لوگوں نے اسلام قبول نہیں کیا لیکن جب تک وہ رخصت نہ ہوئے حضور ﷺ نے ان کی تکریم اور مہمان داری میں کوئی کمی نہ فرمائی۔ اسی سال اہل طائف کا وفد عبد یالیل کی سرکردگی میں مدینہ آیا یہ وہ لوگ تھے جنہوں نے میں آپ ﷺ سے سخت ناروا سلوک کیا تھا، سنگ باری کر کے آپ ﷺ کو مجروح کر دیا تھا لیکن آپ نے نہایت خندہ پیشانی سے ان کا استقبال کیا اور کئی دن تک بڑے اہتمام سے ان کی مہمان داری کی۔

ایک مرتبہ چند شریر یہودی آپ کے پاس آئے اور ازراہ خباثت ''السام علیکم''، یعنی تمہیں موت آئے۔ کہا ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہؓ قریب ہی موجود تھیں، انہوں نے غضبناک ہو کر جواب دیا و علیکم السام و اللعنة (یعنی تمہیں بھی موت آئے اور لعنت اس پر مزید) جب وہ چلے گئے تو حضور ﷺ نے فرمایا ''عائشہ تم نے کیوں ایسا جواب دیا اللہ تو نرمی کو پسند کرتا ہے'' حضور ﷺ چاہتے تو ان یہودیوں کو سخت سزا دے سکتے تھے لیکن یہ آپ کی کشادہ نظری تھی کہ حضرت عائشہ صدیقہؓ کا سخت جواب دینا بھی گوارہ نہ فرمایا عرب میں دشمنوں کی لاش کا مثلہ کرنے کا رواج تھا یعنی لاش کے ہونٹ کان ناک اور بعض دوسرے اعضاء کاٹ ڈالتے تھے، حضور ﷺ نے مسلمانوں کو اس وحشیانہ حرکت کی سختی

سے ممانعت کردی اور حکم دیا کہ دشمن کی لاش کی بھی بے حرمتی نہ کرو، اسی طرح آپ نے جنگی قیدیوں کے بارے میں حکم دیا کہ انہیں کوئی اذیت نہ پہنچائی جائے اور ان کے کھانے پینے کا اچھی طرح خیال کیا جائے غزوۂ بدر کے بعد چشم فلک نے یہ بھی منظر دیکھا کہ بعض صحابہ خود بھوکے پڑے رہتے تھے لیکن اپنے قیدیوں کو پیٹ بھر کر کھانا کھلاتے تھے۔

## زندہ دلی سے انسان کی فلاح وابستہ ہے

حجۃ الوداع کے موقع پر رحمت عالم ﷺ کا ابر کرم نوع انسانی پر یوں برسا کہ آپ نے کم وبیش ایک لاکھ کے مجمع کے سامنے اعلان فرمایا:

''کسی عربی کو کسی عجمی پر، کسی عجمی کو کسی عربی پر، کسی گورے کو کسی کالے پر، اور کسی کالے کو کسی گورے پر کوئی فضیلت نہیں بجز پرہیز گاری کے۔''

تنگ نظری کی جڑیں کاٹ کر رکھ دیں اور کشادہ نظری کا ایسا منظر پیش کیا جو بنی نوع انسان کی فلاح و بہبود کا ضامن ہے۔ حضور ﷺ کے صحابہ بھی نہایت کشادہ دل اور وسیع الظرف تھے۔ حضرت عمرؓ کے عہد خلافت میں انہیں شام میں ایک محاذ سے دوسرے محاذ پر منتقل ہونا پڑا تو جن شہروں کو خالی کیا وہاں کے غیر مسلم باشندوں کو ان سے وصول کیا ہوا جزیہ واپس کر دیا کہ اب ہم تمہاری حفاظت نہیں کر سکتے۔ وہ لوگ روتے تھے اور دعائیں کرتے تھے کہ خدا تمہیں پھر واپس لائے۔

حضرت عمرؓ نے ایک دفعہ ایک ضعیف العمر اندھے کو ایک دروازے پر بھیک مانگتے دیکھا تو اس سے پوچھا تم کون ہو اور کس چیز نے تمہیں بھیک مانگنے پر مجبور کیا، اس نے کہا میں یہودی ہوں اور جذیہ، احتیاج اور بڑھاپے نے مجھے گداگری پر مجبور کیا ہے۔ حضرت عمرؓ چشم پرآب ہو گئے اس کا ہاتھ پکڑ کر گھر لائے اس کی ضرورت کی چیزیں فراہم کیں اور بیت المال سے اس کا وظیفہ مقرر کر دیا ساتھ ہی فرمایا ''خدا کی قسم یہ انصاف کی بات نہیں کہ ہم نے اس کی جوانی سے تو فائدہ اٹھایا اور بڑھاپے میں اس کو

اس طرح رسوائی کے ہاتھوں میں چھوڑ دیں۔ یہ بھی ایک غیر مسلم مسکین ہے اور صدقات میں اس کا بھی حصہ ہے۔"

اسی طرح حضرت عمرؓ نے جب دمشق کا سفر کیا تو کوڑھی عیسائیوں پر آپ کا گزر ہوا۔ فوراً حکم دیا کہ صدقات کے مال سے ان کا وظیفہ مقرر کیا جائے اور ساتھ ہی کھانے کا بھی۔ بیت المقدس تشریف لے گئے اور وہاں کے عیسائیوں سے معاہدہ کیا تو اس میں ان کی جان و مال کی حفاظت اور مکمل مذہبی آزادی کی ضمانت دی اور یہ ذمہ داری قبول کی کہ ان کے گرجوں اور صلیب وغیرہ کو بالکل نہیں چھیڑا جائے گا۔ مقدس مقامات کی سیر کرتے کرتے ایک گرجا میں نماز کا وقت آگیا تو پادری نے درخواست کی کہ آپ گرجا ہی میں نماز ادا کرلیں لیکن حضرت عمرؓ نے یہ فرما کر انکار کر دیا کہ اگر ہم نے یہاں نماز ادا کر لی تو ہمارے بعد مسلمان یہ دعویٰ کریں گے کہ یہ مقام ان کی عبادت گاہ ہے۔ یہ ہے وہ رواداری اور کشادہ دلی جس کی تعلیم اسلام دیتا ہے اللہ تعالیٰ ہم سب کو اس پر کاربند ہونے کی توفیق عطا فرمائے آمین ثم آمین۔ (بحوالہ جستہ جستہ حسنِ گفتار)

محترم قارئین آپ نے زندہ دلی کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ زندہ دلی سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمائیے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل و جان سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔

## زندہ دلی سے متعلق جدید علمِ نفسیات

زندگی کے ہر منفی جذبات کا علاج زندہ دلی ہے۔

افسردگی ہو یا مایوسی، کمتری ہو یا محرومی۔ تنہائی ہو یا ناکامی ان تمام احساسات کے بادل زندہ دلی کی روشنی سے چھٹ جاتے ہیں۔

بعض افراد کی قبر پہ کتبہ کچھ یوں ہونا چاہئے۔

انتقال تیس برس کی عمر میں ہوا۔

دفن ساٹھ برس کی عمر میں ہوئے۔

مردہ دل درحقیقت خاک جیتے ہیں۔ بعض افراد زندگی کو خود عذاب بنا لیتے ہیں۔ کیونکہ ان کے شب و روز خود ترسی اور اپنی محرومیوں پر حسرت کرتے گزرتے ہیں۔ لیکن زندگی ہمیں آنسو بہانے کے لئے نہیں عطا ہوئی۔ زندگی کا شکوہ کفران نعمت ہے۔

زندگی حوادث سے الجھ کر مسکرانے کا نام ہے۔ دشواریوں پر اشک بہانے کا نہیں۔ اس زندگی کی قدر کیجئے قدرت نے آپ کو جو صلاحیتیں عطا کیں ہیں۔ اس کا شکرانہ کیجئے۔ جو وسائل اور جو قوت و توانائی دی ہے۔ اس کو زندگی کی خوش کن بنیادوں پر تعمیر کرنے کے لئے استعمال کیجئے۔ یہی زندگی کا وہ مقصد ہے جس کے لئے انسان کو تخلیق کیا گیا ہے۔

اور اس لئے کہا جاتا ہے کہ زندگی زندہ دلی کا نام ہے۔

## زندہ دلی ایک علاج ہے

اوریسن وٹ مارڈن کا کہنا ہے کہ زندگی کا بہترین فلسفہ یہ ہے کہ ''ہنسو اور صحت مند ہو جاؤ''۔

اگر ہر شخص کو ہنسی کی قوت کا اندازہ ہوتا اور وہ یہ جانتا ہوتا کہ یہ کتنا موثر ٹانک ہے، تو بہت سے ڈاکٹروں کو اپنا پیشہ ترک کرنا پڑھ جاتا۔ یہ وہ قدرتی علاج ہے جو ان کے پورے جسم کو پاکیزہ اور تر و تازہ کر دیتا ہے، جب ہم ہنستے ہیں تو پھیپڑوں کے پردے سے لے کر جگر و شکم تک ایسی تیز لہریں پھیلتی ہیں کہ تمام اعضاء کی مکمل ورزش ہو جاتی ہے۔ ہر مرتبہ جب ہم پوری سانس لیتے ہیں تو پھیپڑوں اور شکم کے پردوں کے پھولنے اور پچکنے سے اندرونی اعضاء کی ورزش ہو جاتی ہے۔ ہنسنے اور قہقہہ لگانے سے یہ عمل اتنا بھرپور ہوتا

ہے کہ نظام ہضم کو تیز کر دیتا ہے۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ دوران خون میں تیزی آ جاتی ہے۔ سانس تیز ہو جاتی ہے اور جسم کے گوشے گوشے کو یہ عمل متاثر کر دیتا ہے۔

اس لئے یہ مقولہ درست ثابت ہو جاتا ہے کہ زندہ دلی زندگی کی توانائی ہے۔ یہ انسان کے جسم اور روح دونوں کو نئی توانائی اور تازگی بخشتی ہے۔

## ہنسی کے ذریعہ علاج

ڈاکٹر اولیو نے کہا تھا۔ ''خوش دلی خدا کی عطا کردہ دوا ہے۔ ہر شخص کو اس سے غسل کرنا چاہئے۔ پریشانی غم اور مایوسی جیسی تمام بیماریاں اس سے دُھل جاتی ہیں'' ڈاکٹر نے کہا تھا۔ ''خوشی سے لگایا ہوا ایک بھرپور قہقہہ ذہنی صحت کے لئے تمام دواؤں سے زیادہ مفید موثر ہوتا ہے۔''

غم پریشانی اور خوف انسان کے بدترین دشمن ہیں۔ افسردگی چڑچڑا پن بددلی میں مبتلا انسان کا اعتماد زندگی سے اٹھ جاتا ہے۔ خود اپنی صلاحیتوں اور اپنے مقصد حیات پر اس کو بھروسہ نہیں رہتا۔ وہ مایوس اور بد مزاج اور مفلوج ہو جاتا ہے۔ ایسے تمام منفی جذبات کے خلاف ہمیں جنگ کرنی چاہئے۔

شخصیت کا حسن انسان کے ذوق ظرافت میں ہوتا ہے۔ خوش دلی انسان کی شخصیت کو سراپا دلکش بنا دیتی ہے۔ وہ ہر محفل میں ہر دلعزیز بن جاتا ہے۔

خوش دلی ایک ستا علاج ہے۔ مشہور عالم سرجن شاداسی نے کہا تھا کہ خوش مزاجیہ ایک ایسا فلسفہ ہے جسے صحیح طور پر سمجھنے کی کوشش نہیں کی گئی۔ اس کی ابتداء بچوں سے کرنی چاہئے۔

اپنے بچوں کو خوش رہنے اور کھل کر ہنسنے کی عادت ڈالئے۔ یہ ان کی جسمانی اور روحانی نشو نما کے لئے موثر ترین دوا ہے۔ یہ عادت نہ صرف آپ کے بچوں کو خوش رکھے گی بلکہ پورے گھر میں مسرت کی روشنی پھیلائے گی۔ خوشی سے بکھرنے والے قہقہوں میں ایسی ہم آہنگی اور ایسی موسیقی ہے جو روح کو تازگی بخشتی ہے اور گرد و پیش سے مایوسی اور غم

کی تاریکیوں کو دور کر دیتی ہے۔

"مسرت کی ترنگ سے محروم بچے خزاں رسیدہ پودے کی طرح ہوتے ہیں۔ جن میں کبھی پھل نہیں آتے۔"

قدیم زمانے میں مسخروں کی بڑی قدر کی جاتی تھی۔ وہ بڑے بڑے شاہی درباروں میں مقبولیت حاصل کرتے تھے۔ تھامس کارلائل نے کہا تھا۔ "ہنسی وہ کنجی ہے جو انسان کے پورے وجود کو دلکش بنا دیتی ہے۔"

سر والٹر سکاٹ نے کہا تھا "مجھے بچی ہنسی سے زیادہ کسی چیز کی تمنا نہیں۔"

چیمزٹ نے کہا تھا۔ "سب سے زیادہ ضائع ہونے والا دن وہ ہے جس میں ہم ایک مرتبہ بھی نہ ہنسے ہوں۔

اس لئے خوش دلی سے بہتر کوئی علاج نہیں۔ خوش قسمت ہے وہ شخص جو خندہ دلی کے ساتھ زندہ رہتا ہے اور لوگوں کے دامن کو مسرت کے پھولوں سے بھر سکتا ہے۔

ارسطو نے کہا تھا: "حوادث کا مقابلہ مسکراہٹوں سے کیا جائے تو مصائب کے خار پھول بنا جاتے ہیں۔"

ہنسی کو ذریعہ علاج بنایئے۔ زندگی خوشگوار بن جائے گی۔"

## خوش دلی کام کو آسان بناتی ہے

زندگی کو شادماں بنانے کے لئے دس چیزیں ضروری ہیں۔ اول اچھا ہاضمہ اور دوئم تا دہم دولت اور دولت یہ فلسفہ حیات جدید دور کے ایک فلسفی کا ہے۔

لیکن قدرت نے ہزار ہا مسرتوں کے مواقع ایسے مہیا کئے ہیں جو بلا کسی خرچ کے حاصل کئے جا سکتے ہیں۔

خوش و خرم انسان وہ ہے جس نے بہترین حالات کارگردگی میں نہیں بلکہ ہر قسم کے حالات کارگردگی میں محنت کرنا سیکھا ہے۔ ایسا انسان گرد و پیش کے حالات کے خوش آئند ہونے کا انتظار نہیں کرے گا۔ وہ اس وقت کا بھی انتظار نہیں کرے گا کہ دولت مند بن

جائے۔وہ کسی سنہری موقع کے انتظار میں بھی اپنا وقت ضائع نہ کرے گا بلکہ آج جو حالات درپیش ہیں انہیں سے فائدہ اٹھانے کی بھرپور کوشش کرے گا۔زندگی اگر جنت بن سکتی ہے تو آج کے حالات کو بہتر بنا کر گرد و پیش خوشیاں بکھیر کر اور اپنی تمام تر صلاحیتوں کو بروئے کار لا کر کل کا انتظار بہتر حالات کی آرزو اور سنہرے خواب دیکھنے سے ہرگز نہیں۔

محنت اور مصروفیت کے دوران کوئی حوصلہ نہیں ہارتا پس ہمتی کا حملہ ہمیشہ فرصت اور بے کاری کے دوران ہوتا ہے۔کام کے وقت صرف کام اور کام کے بعد تفریح انسان کو پست ہمتی سے ہمیشہ محفوظ رکھتی ہے۔

ابراہیم لنکن نے کہا تھا۔اگر زندگی میں ظرافت نہ ہوتی تو میں بہت پہلے مر چکا ہوتا۔کام کے بعد کوئی نہ کوئی تفریح بہت ضروری ہے۔

## مسرت کی کانیں تلاش کیجئے

دانش مند انسان ہر روز مسرت کی ایک نئی کان تلاش کرتا ہے جو اس کائنات میں ہر سمت بکھری پڑی ہیں۔

خدا کی بنائی ہوئی اس خوبصورت دنیا میں مسرتوں کے شاداب چمن ہر جگہ موجود ہیں۔بہار خوشی کے جھولوں میں ہر لحہ جھومتی رہتی ہے۔ان کو تلاش کرنے کے لئے بصیرت چاہئے۔وہ نگاہ چاہیے جس میں ان کی شادابیوں کو تلاش کرنے کی وسعت ہو۔تنگ نظر اور تنگ دل لوگ اس بصیرت سے محروم رہتے ہیں۔

سمجھدار والدین وہ ہیں جو خود بھی خوش رہتے ہیں اور اپنے بچوں کو بھی خوش رکھتے ہیں۔جس گھر میں خوشی کے قہقہے نہ بلند ہوں وہاں مسرتوں کے چراغ کبھی روشن نہیں ہوتے بچوں کو خوشی کا ماحول میسر ہو تو وہ کبھی مایوسی اور محرومی کا شکار نہیں ہوں گے۔

## مسرت خدمت کا صلہ ہے

حقیقت یہ ہے کہ جب ہم آرام و تکلیف خوشی اور غم سے بے پرواہ ہو کر اپنے فرائض کی ادائیگی میں منہمک ہو جاتے ہیں تو مسرت ہمارے دامن میں خود بخود آجاتی

ہے۔ خدمت ذریعہ مسرت ہے۔

ہر ایک کو مسرت کا ایک پیالا پیش کرنا بلاشبہ فرشتہ صفت لوگوں کا کام ہے اور انسان کو خوبصورت اور دلکش بنانے والا کوئی عمل اس سے بہتر نہیں۔

"دولت کبھی انسان کو خوشی نہیں دیتی لیکن دولت کو انسان کی بھلائی اور خدمت کے لئے استعمال کرنے سے یقیناً مسرت حاصل ہوتی ہے۔"

"لوگ شکوہ کرتے ہیں کہ خدا نے گلاب کے پھول کے ساتھ کانٹے کیوں پیدا کردیئے۔ لیکن انہیں یہ شکر ادا کرنا چاہئے کہ خدا نے خاروں کے ساتھ گل لگا دیئے ہیں۔"

بہت زیادہ توقعات وحد سے زیادہ خواہشات مسرتوں کی راہ میں ایک رکاوٹ بن جاتی ہیں۔ زندگی میں وہی لوگ مایوسیوں کا شکار ہوتے ہیں جو کچھ کرنے کے بجائے صرف آرزو کرتے ہیں۔

زندہ دل انسان ایک شمع کی مانند ہے اور جہاں بھی جاتا ہے مسرتوں کا نور بکھیرتا ہے۔ اس کی موجودگی مایوسی اور افسردگی کی تاریکیوں کو دور کردیتی ہے اور اس کا وجود ہر شخص اور ہر محفل میں تازگی اور زندہ دلی پیدا کردیتا ہے۔

(بحوالہ ہمیشہ خوش کیسے رہیں، بحوالہ سو سال تک زندہ رہیے)

محترم قارئین! آپ نے زندہ دلی سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرین نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرین نفسیات کے پیش کردہ اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کردیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علم سائنس کی طرح علم نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہئے جو کائنات کے

سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب وتمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العلمین۔



# قوتِ ارادی

## قوتِ ارادی سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ: ''اور تمہارے لئے مسخر کر دیا گیا جو کچھ آسمانوں میں ہے اور جو کچھ زمین میں ہے، سارے کا سارا۔'' (سورۃ البقرہ)

یہ آیت مبارکہ پڑھ کر ذہن میں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر انسان کے اندر کون سی ایسی طاقت پوشیدہ ہے جس کی بناء پر وہ کائنات کو تسخیر کر سکتا ہے، آیا یہ جسمانی طاقت ہے یا ذہنی، اگر انسان کی جسمانی طاقت پر غور کیا جائے تو اس کے ذریعے انسان کبھی بھی اپنے ماحول پر قابو نہیں پا سکتا، بہت سے قدرتی مظاہر ایسے ہیں جن کے سامنے ہماری جسمانی طاقت بہت محدود ہے، مثلاً ہمارے حواس بہت محدود ہیں، اگر ہم ایک کمرے میں بیٹھے ہوں تو ہمیں بیرونی دنیا کی خبر نہیں ہوتی، یہاں تک کہ اگر ہماری آنکھوں کے سامنے ایک باریک سا کاغذ آ جائے تو ہم اپنے سامنے کی چیز کو دیکھنے سے محروم ہو جاتے ہیں، ایسی صورت میں ہم پوری کائنات سے کیسے آگاہ ہو سکتے ہیں تسخیر تو دور کی بات ہے۔ تو معلوم ہوا کہ جب قرآن کے مطابق یہ دنیا انسان کے لئے مسخر ہے تو یقیناً انسان میں کوئی ایسی طاقت ہے جسکے ذریعے تسخیر جہاں کا عمل ہو سکتا ہے۔

اور وہ طاقت قوت ارادی کی طاقت ہے، انسان اپنے ارادے کی مضبوطی سے ناممکن کو ممکن بنا سکتا ہے بشرطیکہ ارادے کی طاقت کے ساتھ خدا تعالیٰ کی مدد بھی شامل حال ہو۔

چنانچہ ایک جگہ اللہ عزوجل فرماتے ہیں: ''اور اللہ کی رسی مضبوطی سے تھامے رکھو اور تفرقے میں نہ پڑو۔''

اس آیت کے مطابق جب ہم الگ الگ ارادے اور خیالات رکھتے ہیں تو ہماری حیثیت کچے دھاگوں کی سی ہوتی ہے، لیکن جب ہمارے ارادے اور خیالات میں یکسانیت ہو تو ہم رسی کی صورت اختیار کر لیتے ہیں جو اللہ کی رسی یا اللہ کا ارادہ ہے، یہی اللہ کا ارادہ ہمارا معاون اور مددگار ہو جاتا ہے۔

مومنین کو اس لئے ایک دوسرے کا دوست اور معاون کہا گیا ہے کہ ان کے خیالات یا ارادے ایک نقطہ مشترک رکھتے ہیں، ایک کے ارادے کی غیر مرئی لہریں دوسرے مومن بھائی کے ارادے کے ساتھ شامل ہو جاتی ہیں اور اسے قوت دیتی ہیں اور مضبوط کرتی ہیں۔

حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ: ''جو شخص کسی کام میں کامیاب ہو اس کو لازم ہے کہ اس کو نہ چھوڑے'' (بحوالہ بیہقی)

حدیث شریف ہے کہ ''مومنین کی مثال ایک دیوار کی سی ہے جس میں ہر اینٹ دوسری اینٹ کو مضبوط کرتی ہے۔''

ایک دوسری حدیث شریف کا مفہوم ہے کہ اللہ تعالیٰ بلند ہمتی کو پسند فرماتا ہے اور بلند ہمتی زندگی میں کامیابی کی ضمانت ہے۔

اگرچہ قوت ارادی کے حیرت انگیز نتائج کی سائنسی تصدیق آج ہوئی ہے، لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ اس طاقت کا استعمال آج ہی کے دور سے شروع ہوا بلکہ یہ سلسلہ تو صدیوں سے چلا آرہا ہے، روئے زمین پر پیدا ہونے والی تمام معجزاتی اور کراماتی شخصیات قوت ارادی کی فیلڈ کے ماسٹر ہیں، مثلاً تمام انبیاء کرام علیہم السلام کے معجزات اور اولیاء کرامؒ کی کرامات اسی قوت ارادی کی کارفرمائیاں ہیں۔

## قوت ارادی نے مسلمانوں کو ہمیشہ فتح سے ہمکنار کیا

انسان کے پاس دیگر حیوانات کی طرح ''ارادہ'' کی طاقت بھی ہوتی ہے، دیگر

حیوانات کا ارادہ ان کی ''حیوانی جبلت'' کے ہاتھ میں ہوتا ہے، جبکہ انسان کے ارادہ کو ''عقل'' کے ہاتھ میں ہونا چاہیے۔

ہم اس حصے میں پکے ارادے کے بارے میں بات کر رہے ہیں یہاں ہماری مراد یہ نہیں ہے کہ ہم ارادہ کی لگام نفسانی خواہشات کے ہاتھ میں دے دیں، اور ہر کام کو اپنی حیوانی فطرت کے مطابق انجام دیں، کیونکہ ایسی صورت میں ہماری حیثیت ایک حیوان سے زیادہ نہیں رہے گی اور اس طرح ہم اپنی منزلت سے گر جائیں گے۔

یہاں ہمارا مقصد یہ ہے کہ فائدہ اور نقصان پر غور وخوض اور تشخیص کے بعد اگر عقل نے پسند کیا تو ہم اس کے مطابق ارادہ کر لیں اور اس پر مقدور بھر قائم اور ڈٹے رہیں، ہم کو یہ جان لینا چاہیے کہ ہر کام میں جس حد تک مشکلات اور سختیاں ہوتی ہیں، اسی حد تک ہم کو اپنے ارادے میں پختگی اور طاقت درکار ہوتی ہے اور یاد رکھیے کامیابی کا راز پکا ارادہ ہے جو کہ مشکلات کو راستے سے ہٹا دیتا ہے۔

مضبوط ارادہ رکھنے والے افراد ہمیشہ ہر طبقہ میں احترام کی نظر سے دیکھے جاتے ہیں اور دوسرے ان کا کچھ نہیں بگاڑ سکتے، لیکن کمزور ارادے والے افراد ہمیشہ آوارہ کتوں کی طرح کمزور ہوتے ہیں اور دشمن ان پر چھا جاتا ہے۔

فکر اندیشہ، تردد اور تذبذب ان میں ہر ایک کامیابی کے لئے ایک بلا ہے اور اخلاقی کمزوری کی واضح علامت ہے، تذبذب، ہوش اور اعلیٰ ذہانت پر کاری ضرب لگاتا ہے مشہور فاتح سکندر اعظم کہتا تھا کہ: ''میری کامیابی کا ایک راز میرا پکا ارادہ ہے، فیصلہ کر لینے کے بعد اس میں پس و پیش کرنا مجھے پسند نہیں۔''

تیمور لنگ، چنگیز خان اور نادر شاہ، دنیا کے مانے ہوئے فوجی لیڈر تھے، یہ لوگ دیر سے فیصلہ کرتے تھے لیکن جب فیصلہ کر لیتے تھے تو اپنے فیصلہ سے پھرتے نہیں تھے۔

مصمم ارادہ رکھنے والا شخص، ڈیوٹی پر موجود فوجی کی طرح سے ہوتا ہے جسے تیار رہنے کا حکم مل چکا ہو، ایسا شخص حالات سے ٹکرا جاتا ہے اور مشکلات اس کے راستے کی

رکاوٹ نہیں بن سکتیں، ہدف کے راستے کی سختیاں اس کی نظر میں ممکن چیز کو ناممکن ظاہر نہیں کر سکتیں۔

جنگ ''قادسیہ'' میں ایرانی فوج کے کمانڈر انچیف رستم فرخ زاد نے مسلمانوں کے سپہ سالار سے مسلمانوں کا ایک نمائندہ طلب کیا، مسلمانوں کے سپہ سالار سعد بن وقاص ؓ نے ربعی بن عامرؓ کو اپنا نمائندہ بنا کر بھیجا، عرب کے اس صحرا نشین شخص کے پختہ ارادے نے رستم کو مبہوت اور مرعوب کر دیا۔

جب وہ رستم کے دربار میں وارد ہوا تو اس نے دیکھا کہ رستم سونے کے تخت پر بیٹھا ہوا ہے اور اس کے دربار میں اعلیٰ قالین بچھے ہوئے ہیں جن پر سونے کی تاروں کے مزین تکیے رکھے ہیں۔

ایک باارادہ مرد کے سامنے ان دھوکا دینے والی چیزوں کی کوئی حیثیت نہیں ہوتی، یہ چیزیں دیکھ کر اس کے ارادے کی پختگی میں ذرہ برابر کمی نہیں آتی۔

جب وہ رستم کے دربار کے قریب پہنچا تو گھوڑے پر سوار ہی رہا بلکہ اس نے گھوڑے کو ایڑ لگا دی اور گھوڑے پر بیٹھے بیٹھے ہی وہ رستم کے اصطبل میں وارد ہوا، ملازموں نے اسے اس حالت میں وارد ہونے سے روکنا چاہا تو اس نے کہا:

''تم لوگوں نے ہم سے ایک نمائندہ طلب کیا تھا میں مسلمانوں کے نمائندے کی حیثیت سے آیا ہوں، اگر تم لوگ نہیں چاہتے تو میں واپس چلا جاؤں گا۔''

پھر انتہائی وقار اور اطمینان کے ساتھ چھوٹے چھوٹے قدم اٹھاتا ہوا وہ رستم کے تخت کے نزدیک پہنچا، قالینوں پر چلتے ہوئے آگے بڑھا اور خاک پر جا کر بیٹھ گیا اور کہا کہ ''ہمیں ان زیوروں کی عادت نہیں۔''

رستم کے ترجمان نے مسلمانوں کے اس نمائندے سے پوچھا کہ مسلمان فوج نے حملہ کیوں کیا تھا؟ تو اس نے جواب میں کہا۔

''خدا نے ہماری یہ ذمہ داری قرار دی ہے کہ ہم خدا کے بندوں کو دنیا کے ظلم

وستم اور دیگر مذاہب کی خرابیوں سے نجات دلائیں اور انہیں اسلام کا قانون قبول کرنے کی ہدایت دیں، اگر انہوں نے ہماری بات قبول کرلی تو ہم کو ان سے کوئی دشمنی نہیں ہوگی ورنہ ہم ان سے جنگ کریں گے خواہ ہم قتل کریں یا قتل ہو جائیں، ہر صورت میں ہم بہشت میں پہنچ جائیں گے۔"

اس صحرا نشین مرد کے پکے ارادے اور سختی کو دیکھ کر رستم مبہوت رہ گیا، اس نے کہا: "ہمیں مہلت دیجئے کہ ہم اپنے بزرگوں کے ساتھ خط و کتابت کریں اور مشورہ لیں۔"

مسلمانوں کے نمائندے نے کہا: "ہم تین روز تک مہلت دے سکتے ہیں، اس سے زیادہ تاخیر درست نہیں ہے۔"

رستم نے کہا: "معلوم ہوتا ہے کہ تم ہی سپہ سالار ہو جبھی ہمارے ساتھ معاہدہ کرنے کی جرأت رکھتے ہو۔"

اس نے کہا: نہیں، میں تو مسلمانوں میں سے ایک فرد ہوں، البتہ تمام مسلمان مل کر ایک ہی بدن کے اعضاء ہیں، اگر ان میں سے ایک نے امان دی تو دوسروں پر بھی لازم ہے کہ وہ اس امان کو تسلیم کریں۔"

اس واقعہ سے معلوم ہوا کہ بے شک قوت ارادی اور اللہ کی ذات عالی پر بھروسہ اسلام کی اصل طاقت ہیں۔

حضور ﷺ کے اصحاب رسول ﷺ ہر محاذ اور ہر موقع پر اللہ کی ذات پر یقین اور قوت ارادی کی بدولت ہی کامیاب ہوئے۔

## قوت ارادی ایک نعمت ہے

انسان اس دنیا میں اللہ رب العزت کا نائب، اس کا خلیفہ اور اس کی صفات کا مظہر اتم ہے۔ اللہ رب العزت نے انسان کو بہت ساری خوبیوں سے نوازا ہے۔ مثلاً عقل

کا نور عطا کیا، بولنے کی طاقت دی، جانوروں پر فضیلت دی۔ اس کے علاوہ ایسی ایسی نعمتوں سے نوازا جو انسان اپنی محنت اور کوششوں سے بھی حاصل نہیں کر سکتا تھا۔ ان نعمتوں میں سے ایک نعمت ''قوت ارادی'' بھی ہے۔ یہ قوت ارادی اللہ رب العزت کی نعمتوں میں سے ایک بڑی نعمت ہے۔ اس قوت ارادی کو بروئے کار لا کر انسان بعض اوقات ناممکن نظر آنے والی کاموں کو بھی ممکن کر دکھاتا ہے۔ قوت ارادی کو ''ول پاور'' یعنی دلی طاقت کہتے ہیں۔ یہ ہر انسان میں ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ نعمت ایمان والوں میں زیادہ ہوتی ہے تاہم یہ کافروں میں بھی ہوتی ہے، اسی وجہ سے کفار بھی بعض اوقات بڑے عجیب و غریب کام کر دکھاتے ہیں۔

اٹلی کا ایک سائنسدان تھا۔ اس نے عربی زبان سیکھی۔ چونکہ وہ میڈیکل کی لائن سے تعلق رکھتا تھا اس لئے اس نے لائبریریوں میں یونانی طب پر بہت سی کتابیں پڑھیں۔ ان میں سے اسے دو کتابیں بہت اچھی لگیں۔ اس نے ان کا ترجمہ عربی زبان سے اطالوی زبان میں کر دیا۔ وہ کتابیں اتنی مقبول ہوئیں کہ اس کی شہرت دور دور تک پھیل گئی عین اسی وقت اس کی طبیعت خراب ہو گئی۔ وہ علاج کے غرض سے کسی ڈاکٹر کے پاس گیا۔ ڈاکٹر نے اسے بتایا کہ تم کینسر کے مریض ہو، ہمارے پاس اس کی دوائی دستیاب نہیں ہے۔ لہٰذا یہ کینسر پھیل جائے گا اور زیادہ سے زیادہ تمہیں دو سال میں موت آ جائے گی۔ اب کوئی اور ہوتا تو وہ سن کر پریشان ہو جاتا مگر اس کے اندر بڑی قت ارادی تھی لہٰذا وہ کہنے لگا کہ پھر تو میرے پاس وقت کم ہے اور مجھے بہت سے کام کرنے ہیں۔ چنانچہ وہ لائبریریوں میں گیا اور طب یونانی پر جتنی اور کتابیں تھیں وہ سب اچھی طرح دیکھیں اور ان میں سے اسے جو کتابیں بڑی اچھی لگیں اس نے وہ کتابیں لے لیں اور واپس چلا گیا۔ واپس جا کر اس نے کچھ لوگوں کو اپنا معاون بنا لیا اور کہا کہ کتابوں کی ٹرانسلیشن میں جہاں اصطلاحات ہوں گے، ان کا ترجمہ میں کروں گا۔ اور جو روٹین کی عبادت ہو گی تم اس میں میری مدد کرنا۔ اس طرح اس بندے نے دو سالوں میں اسی کتابوں کا ترجمہ عربی سے اتالوی زبان میں کر دیا۔ اس وقت گنیز بک و ریکارڈ میں اس کا نام ''دنیا کا سب سے بڑا

ترجمان'' کے طور پر لکھا ہوا ہے...... دیکھیں کہ وہ کینسر کا مریض تھا اور اس نے ایسا کام کر دکھایا جو ہم صحت کے عالم بھی نہیں کر سکتے...... یہ کیا چیز تھی؟ یہ قوت ارادی تھی۔

ایک دفعہ ایک نوبل پرائز ونر سے ہمیں گفتگو کرنے کا موقع ملا۔ لوگوں نے اس سے پوچھا آپ نوبل پرائز کیسے بنے؟ اس نے کہا میں بہت زیادہ محنتی ہوں لوگوں نے کہا کہ سائنس پڑھنے والا ہر طالب علم محنتی ہوتا ہے اور صبح و شام کتاب لے کر بیٹھا ہوتا ہے، اس نے کہا نہیں میں زیادہ محنتی ہوں، انہوں نے کہا پھر بھی آپ بتائیں تو سہی آپ کیسے دوسروں سے زیادہ محنتی ہیں؟ وہ کہنے لگا آپ اس بات سے اندازہ لگائیں کہ میں نے کیمسٹری کی ایک مرتبہ کتاب پڑھی تو مجھے سمجھ میں نہ آئی، میں نے اسے دوسری مرتبہ پڑھا پھر تیسری مرتبہ پڑھا، پھر چوتھی مرتبہ پڑھا، حتیٰ کہ میں نے اس کتاب کو شروع سے لیکر آخر تک تریسٹھ مرتبہ پڑھا اور وہ کتاب مجھے زبانی یاد ہوگئی۔

آج طلبہ میں سے شاید ہی کوئی کہہ سکے کہ وہ اپنا پورا کورس سال میں دو بار پڑھ لیتا ہے۔ اگر وہ ایک مرتبہ پڑھ لے تو اساتذہ پر احسان سمجھتا ہے۔ اور اگر دوسری مرتبہ پڑھ لے تو ماں باپ پر احسان گردانتا ہے۔ اس سے زیادہ کوئی نہیں پڑھ پاتا۔ جبکہ اس نے اس کتاب کو تریسٹھ مرتبہ پڑھا۔ جب اس نے یہ بات کہی تو سننے والوں نے کہا کہ واقعی آپ جیسا محنتی بندہ نوبل پرائز جیتنے کی اہلیت رکھتا ہے۔

جب نیوٹن نے حرکت کے قوانین بنائے تو اسے بہت کام کرنا پڑا کیونکہ اس میں ریاضیاتی مساواتیں بہت زیادہ ہوتی ہیں۔ اس کے پورے کمرے میں کاغذ پھیل گئے۔ جب اس کا مسودہ تیار ہوگیا تو وہ بہت خوش ہوا کہ میری محنت کام آگئی۔ اتنے میں اسے بیت الخلا میں جانے کی ضرورت محسوس ہوئی۔ ابھی واش روم میں ہی تھا کہ اس کا کتا اس کے کمرے میں داخل ہوگیا۔ وہ ادھر ادھر پھرنے لگا۔ ایک جگہ کاغذوں کے ڈھیر سے اس کا پاؤں پھسلا تو چراغ نیچے گر گیا۔ جس کی وجہ سے کمرے میں پڑے سب کاغذات جل گئے۔ جب وہ واپس آیا تو اس نے آگ لگی ہوئی دیکھی۔ جب اس نے آگ بجھائی تو اس کا سب مسودہ راکھ کا ڈھیر بن چکا تھا۔ اس کے کتے کا نام ٹونی تھا۔ اس نے اسے صرف

اتنی بات کہی تو نی! تم نے میرا کام بڑھا دیا۔ یہ کہہ کر اس نے پھر محنت کرنی شروع کر دی۔ کیونکہ اس کے ذہن میں کچھ نہ کچھ یادداشت ابھی باقی تھی اس لئے اس نے ایک سال پھر اور محنت کر کے حرکت کے قوانین کو دوبارہ لکھ لیا۔ اس طرح ایک آدمی قوت ارادی کے ذریعے منفی کو مثبت اور اپنی شکست کو اپنی فتح میں تبدیل کر لیا کرتا ہے۔

آئن سٹائن آج کی سائنس کی دنیا میں اس طرح معزز ہے جیسا کہ دین کی دنیا میں انبیاء اکرام معزز ہوتے ہیں۔ اس کے حالات زندگی میں لکھا ہے کہ جب وہ بچپن میں سکول جاتا اور بس کنڈیکٹر سے پیسے کا لین دین کرتا تو وہ اس سے روزانہ جھگڑا کرتا کہ تم نے مجھے پیسے پورے واپس نہیں کیے لیکن جب وہ دوبارہ گنتی کرتا تو وہ ٹھیک ہوتے۔ جب چند مرتبہ ایسا ہوا تو بس کنڈیکٹر نے کہا، تو کیا سکول پڑھنے جاتا ہے کہ تجھے حساب اور گنتی بھی نہیں آتی۔ یہ بات اس کے دل میں اتر گئی اس نے عہد کر لیا کہ میں حساب میں محنت کروں گا۔ چنانچہ اس نے اتنی محنت کی کہ اس نے ''تھیوری آف ریلیٹیویٹی'' کا نظریہ پیش کیا جو آج کی دنیا میں سب سے بڑا سائنسی نظریہ سمجھا جاتا ہے۔

کفار کی یہ چند مثالیں اس لیے پہلے دے دیں کہ آپ کو پتا ہو کہ یہ نعمت اللہ تعالیٰ نے ہر انسان کو دی ہے لیکن یاد رکھیں جو آدمی مومن بن جاتا ہے اس کا یقین اللہ رب العزت کی ذات پر ہوتا ہے۔ اور اس کی قوت ارادی دوسروں کی نسبت بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔

## سچ سے قوت ارادی بڑھ جاتی ہے

الحمد اللہ ہم نے اللہ رب العزت کے فضل و احسان سے کلمہ پڑھا اور ہم مسلمان ہیں۔ ہمیں اللہ تعالیٰ کی ذات پر بھروسہ رکھنا چاہیے اور ہمیشہ سچ کی زندگی گزارنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ جب انسان کے دل میں سچ ہوتا ہے تو وہ اپنے کاموں میں پہاڑوں کی طرح استقامت رکھتا ہے۔ یاد رکھیں کہ سچائی انسان کی قوت ارادی بڑھا کر اس کو بے خوف کر دیتی ہے۔

[redacted]



قرآن مجید میں ہے کہ حضرت سلیمانؑ کے پاس ایک پرندہ "ہدہد" تھا۔ وہ لشکر کے ساتھ رہتا تھا اور جہاں پڑاؤ ڈالتے تھے وہاں وہ اپنی چونچ سے زمین کھود کر بتاتا کہ پانی قریب ہے یا نہیں۔ اسی حساب سے پڑاؤ کی جگہ کا انتخاب کیا جاتا تھا۔ ایک مرتبہ حضرت سلیمان علیہ السلام نے ایک جگہ پڑاؤ ڈالنا چاہا تو ہدہد غائب تھا۔ آپ نے فرمایا، کیا ہوا کہ میں ہدہد کو نہیں دیکھتا، یا وہ غائب ہے۔ پتہ چلا کہ وہ کہیں گیا ہوا ہے۔ فرمایا اچھا اگر وہ کہیں چلا گیا ہے تو اس کو کوئی معقول وجہ بیان کرنی پڑے گی ورنہ میں اس کو سخت سزا دوں گا یا ذبح کردوں گا۔ تھوڑی دیر گزری تھی کہ ہدہد بھی آ گیا۔ حضرت سلیمانؑ نے جب اس سے پوچھا تو اس پرندے نے بڑے اعتماد سے جواب دیا کہ:

احطت بما لم تحط به وجئتك من سبا بنبا يقين

"میں لے آیا خبر ایک چیز کی کہ تجھ کو اس کی خبر نہ تھی اور آیا ہوں تیرے پاس سبا سے ایک پکی خبر لے کر" (النمل:۲۲)

اب یہاں دیکھیں کہ وہ ایک ایسی شخصیت کے سامنے جوابدہ تھا جو وقت کے پیغمبر علیہ السلام بھی تھے اور تخت و تاج کے مالک بھی تھے۔ بلکہ وہ ایسے جلیل القدر پیغمبر تھے جو انسانوں کے بھی بادشاہ، جنوں کے بھی بادشاہ پرندوں کے بھی بادشاہ، چرندوں کے بھی بادشاہ خشکی مخلوق کے بھی بادشاہ، اور تری کی مخلوق کے بھی بادشاہ تھے اتنی ہیبت و جلالت شان والے پیغمبر کے سامنے اس چھوٹے سے پرندے کی، جو ہڈیوں کا ڈھانچا تھا، اس کی کیا حیثیت تھی۔ جب حضرت سلیمان علیہ السلام کہہ چکے تھے کہ میں ہدہد کو سخت سزا دوں گا یا ذبح کردوں گا تو اسے تو یہ بات سنتے ہی کانپ جانا چاہیے تھا، اس کو تو غشی کا دورہ پڑ جانا چاہیے تھا کہ جن کے سامنے جنوں کو دم مارنے کی اجازت نہیں ان کے سامنے میری کیا حیثیت ہے۔ لیکن چونکہ اس کے دل میں سچ تھا اس لئے جب اس سے پوچھا گیا کہ تم کہاں تھے تو آگے سے اعتماد سے جواب دیا کہ میں آپ کے لئے قوم سبا کی ایک ایسی خبر لایا ہوں جو آپ کے پاس پہلے سے نہیں ہے۔ انسان تو بالآخر انسان ہے۔ جب اس کے دل میں سچ ہوتا ہے تو پھر اس کے پاؤں کے نیچے چٹان ہوتی ہے اور اس کے پایہ

استقامت کے اندر کوئی لغزش نہیں آتی۔ اس لئے جہاں ہم اللہ رب العزت سے اور نعمتیں مانگتے ہیں وہاں قوت ارادی والی نعمت بھی مانگنی چاہیے۔

## مضبوط قوت ارادی کی ضرورت

آج ہماری نفس پر اپنا کنٹرول کیوں نہیں ہے۔ مسجد میں تو اللہ اکبر کہتے ہیں لیکن جیسے ہی باہر نکلتے ہیں تو نفس کی پوجا شروع ہو جاتی ہے اور آنکھ ادھر ادھر دیکھنا شروع کر دیتی ہے۔ ہمارے اندر استقامت نہیں ہوتی۔ گھڑی میں تو لا اور گھڑی میں ماشہ ہوتے ہیں اور یوں ہی زندگی گزرتی رہتی ہے۔ جن کو ہم اللہ والے کہتے ہیں وہ بھی ہماری طرح مٹی کے بنے ہوئے انسان ہیں۔ ان کی بھی دو آنکھیں، دو ہاتھ، دو پاؤں، اور ایک دماغ ہوتا ہے۔ ان کے دلوں کے اندر اتنا ٹھوس ایمان ہوتا ہے کہ جب وہ دل میں ایک ارادہ کر لیتے ہیں تو پھر وہ نبھا کر دکھا دیتے ہیں۔ یہاں آکر ایک عام آدمی میں اور ایک اللہ والے میں فرق کا پتہ چلتا ہے۔

اللہ تعالیٰ کو استقامت بہت پسند ہے۔ اسی لئے ارشاد فرمایا۔

ان الذین قالو اربنا اللہ ثم استقامو ا (سورۃ حم السجدۃ: ۳۰)

''جن لوگوں نے کہا کہ ہمارا پروردگار اللہ ہے، پھر وہ اس پر ڈٹ گئے''

آج کا نوجوان استقامت میں کمی ہونے کی وجہ سے اپنی نفس کا غلام بنا پھرتا ہے۔ تنگ بھی ہے مگر نفس پر قابو بھی نہیں پا سکتا۔ کیسے قابو ملے؟......اس کے لئے مضبوط قوت ارادی کی ضرورت ہے۔ ہماری حالت ماچس کی تیلی کی مانند ہے۔ جس طرح اس کے اندر آگ بھری ہوتی ہے، بس رگڑ لگنے کی دیر ہوتی ہے کہ آگ بھڑک اٹھتی ہے۔ اسی طرح ہماری نفس کے اندر بھی خباثت بھری ہوتی ہے، نامحرم پر نظر پڑتی ہے تو ایسی رگڑ لگتی ہے کہ نفس میں شہوت بیدار ہو جاتی ہے، ذرا سی مسکراہٹ ہمارا وضو توڑ دیتی ہے، حلال اور حرام کی تمیز نہیں رہتی۔ ہم اپنی نفس اور شیطان کے خلاف فاتح کیسے بن سکتے ہیں؟ اس کا راز قوت ارادی میں پوشیدہ ہے۔

جنید بغدادیؒ کے ماموں سری سقطیؒ ایک مرتبہ سفر میں جا رہے تھے۔ جب تھک گئے تو قیلولہ کی نیت سے ایک درخت کے نیچے سو گئے آنکھ کھلی تو درخت سے آواز سنی:

**یاسری کن مثلی** (اے سری! تو میرے جیسا ہو جا)

وہ بڑے حیران ہوئے جب انہوں نے سنا کہ درخت میں سے اس طرح کی آواز آ رہی ہے تو انہوں نے درخت سے مخاطب ہو کر کہا:

**کیف اکون مثلک** (میں تیرے جیسا کس طرح بن سکتا ہوں)

درخت نے جواب دیا:

**ان الذین یر مونني بالا حجار فار موهم بالا ثمار**

''اے سری! لوگ میری طرف پتھر پھینکتے ہیں اور میں ان کی طرف اپنے پھل لوٹاتا ہوں (لہٰذا تو بھی مجھ جیسا ہو جا)

اللہ تعالیٰ نے ان کو نورِ فراست عطا کیا ہوا تھا لہٰذا ان کے دل میں فوراً خیال آیا کہ اگر یہ درخت اتنا اچھا ہے کہ پتھر مارنے والے کو بھی اپنے پھل دیتا ہے تو پھر اللہ تعالیٰ نے اس کو آگ کی غذا کیوں بنایا۔ لکڑی جلتی ہے اور آگ کی غذا بنتی ہے۔ چنانچہ انہوں نے درخت سے پوچھا:

**و کیف مصیر ک الی النار** ''اے درخت! اگر تو اتنا اچھا ہے تو یہ بتا کہ اللہ تعالیٰ نے تجھے آگ کی غذا کیوں بنا دیا؟''

جب انہوں نے یہ پوچھا تو ایسے لگا کہ جیسے اس درخت نے ٹھنڈی سانس لی اور جواب دیا کہ اے سری! میرے اندر خوبی بھی بہت اچھی ہے مگر میرے اندر ایک ایسی خامی ہے جو اللہ تعالیٰ کو بہت ناپسند ہے اور اس خامی نے میری سب خوبیوں پر پانی پھیر دیا ہے۔ پوچھا، وہ خامی کون سی ہے؟ درخت نے جواب دیا۔

**فاملیت بالھو ا ء ھکذا ھکذا**

''اے سری! جدھر کی ہوا چلتی ہے میں ادھر کو ڈول جاتا ہوں''

میرے اندر استقامت نہیں ہے اور یہ چیز اللہ تعالیٰ کو اتنی ناپسند ہے کہ میری سب

خوبیوں کے باوجود مجھے اللہ تعالیٰ نے آگ کی غذا بنا دیا۔

## قوت ارادی بڑھانے کا راز

مشائخ کثرت کے ساتھ ذکر کرنے کی اور اہل اللہ کی صحبت اختیار کرنے کی تلقین کرتے ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہی ہوتی ہے کہ اس سے بندے کے اندر قوت ارادی بڑھ جاتی ہے۔ خربوزے کو دیکھ کر خربوزہ رنگ پکڑتا ہے۔ اس لئے جتنے گرے ہوئے لوگ ہوتے ہیں ان کی اللہ والوں سے ملاقات ہوتی ہے تو پھر اللہ تعالیٰ انہیں اٹھنے کی توفیق عطا فرما دیتے ہیں اور ان کی زندگیاں بدل جاتی ہیں۔ چند لمحوں کی صحبت ان کی زندگی کے رخ بدل کر رکھ دیتی ہے۔ یہ استقامت قوت ارادی سے پیدا ہوتی ہے۔ اگر ادیکھنا ہو کہ ایمان والوں کے اندر استقامت اور قوت ارادی کتنی ہوتی تھی تو صحابہ اکرامؓ کی زندگیوں کو دیکھ لیجئے۔ ایک ایک صحابیؓ آپ کو عزم و استقامت کا پیکر نظر آئے گا۔

## دو بچوں کی قوت ارادی

ایک صحابیؓ فرماتے ہیں کہ میں نے بدر کے میدان میں جائزہ لیا کہ میرے دائیں بائیں کون کون ہیں تو ایک طرف ایک نوجوان صحابیؓ تھے اور دوسری طرف دو چھوٹے چھوٹے بچے تھے۔ یہ دیکھ کر میرے دل میں خیال آیا کہ کتنا اچھا ہوتا کہ دوسری طرف بھی کوئی نوجوان صحابی ہوتے تاکہ ہم مل کر آگے بڑھتے اور دشمنوں پر خوب حملہ کرتے۔ اتنے میں وہ بچے میرے پاس آئے اور کہنے لگے، چچا جان! کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ ابو جہل کہاں ہے؟ وہ فرماتے ہیں کہ جب میں نے ان کی عمریں دیکھیں تو حیران ہوا کہ یہ ابو جہل کے بارے میں پوچھ رہے ہیں۔ میں نے پوچھا بچوں! کیا بات ہے، آپ اس کے بارے میں کیوں پوچھ رہے ہیں؟ وہ کہنے لگے کہ ہم نے سنا ہے کہ وہ ہمارے محبوب حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کو گالیاں دیتا ہے، اس نے ان کو مکہ مکرمہ میں بہت اذیتیں پہنچائیں، اگر وہ آج آیا ہوا ہے تو آج ہم ارادہ کر کے آئے ہیں کہ آج یا تو وہ خیرت سے واپس نہیں جائے گا یا ہم اپنے گھروں کو واپس نہیں جائیں گے۔ میں ان کی بات سن کر

حیران ہوا کہ ان بچوں کے چھوٹے چھوٹے قد اور عمریں ہیں اور ان کا ٹارگٹ اتنا سکا ئی ہائی ہے...... میں نے انہیں اشارہ کر کے بتایا کہ وہ جو تمہیں لوہے میں ڈوبے ہوئے فوجی نظر آرہے ہیں ان کے درمیان میں وہ اونچا سا ایک آدمی نظر آرہا ہے، وہ ابوجہل ہے، انہوں نے یہ سن کر اپنے ٹارگٹ کو اچھی طرح پہچان لیا۔

جب جہاد شروع ہوا تو نوجوان مجاہدین نے حملہ کیا۔ وہ بچے چھوٹے تھے اور انہوں نے بغیر سواری کے بھاگنا شروع کر دیا۔ وہ اتنے چھوٹے تھے کہ کفار نے ان کا نوٹس ہی نہ لیا۔ وہ گھوڑوں کے درمیاں میں سے اپنا راستہ بنا کر ان کی صفوں میں سے گزرتے ہوئے ابوجہل کے گھوڑے کے قریب پہنچ گئے۔ ان کا قد اتنا چھوٹا تھا کہ وہ زمین پر کھڑے ہو کر گھوڑے پر بیٹھے ہوئے دشمن پر وار بھی نہیں کر سکتے تھے۔ بلکہ مورخین نے لکھا ہے کہ ان کے قد ان کی اپنی تلوار سے بھی چھوٹے تھے۔ چنانچہ ان میں سے ایک نے گھوڑے کی ٹانگ پر وار کیا۔ جب گھوڑا گرا تو ابوجہل بھی گرا پھر اس پر وار کیا۔ وہ بچے اتنے کمزور تھے کہ وہ تلوار سے ابوجہل کا گلا بھی نہیں کاٹ سکتے تھے۔ چنانچہ حضرت عبداللہ بن مسعودؓ جن کا علم سیدنا امام اعظمؒ کو پہنچا، انہوں نے ابوجہل کا گلا کاٹا اور اسی طرح وہ دشمن خدا فی النار ہوا ...... جس قوم کے بچوں کی قوت ارادی کا یہ عالم ہو اس قوم کے نوجوان کی قوت ارادی کا کیا عالم ہوگا۔

## ایک معذور صحابی کی قوت ارادی

صحابہ اکرامؓ میدان عہد میں جانے کی تیاری کر رہے تھے کہ اتنے میں ایک صحابیؓ جو پاؤں سے معذور تھے، نبی اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے عرض کیا، اے اللہ کے محبوب ﷺ! مجھے بھی آپ جہاد میں جانے کی اجازت دے دیجئے۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا، آپ کے چار بیٹے جہاد میں شریک ہو رہے ہیں اور آپ معذور بھی ہیں، لہٰذا اگر آپ گھر پر رہیں تو بہت اچھا ہوگا۔ انہوں نے اصرار کرتے ہوئے عرض کیا، اے اللہ محبوب ﷺ! میرا جی چاہتا ہے کہ میں اپنے لنگڑے پن کے ساتھ جنت میں جاؤں

۔چنانچہ نبی اکرم ﷺ نے ان کو اجازت دے دی۔ وہ خوشی خوشی اپنے گھر لوٹے اور اپنی زوجہ سے کہا کہ تیاری کرو میں بھی جہاد میں جا رہا ہوں۔ بیوی جب تیاری کرنے لگی تو اس نے مذاق میں کہہ دیا کہ میں تو دیکھ رہی ہوں کہ آپ میدان جہاد سے بھاگ کر واپس لوٹ رہے ہیں۔ جب اس نے یہ بات کہی تو اسی وقت اس صحابی نے یہ دعا مانگی:

**اللھم لا تعدنی الی اھلی** ''اے اللہ تو مجھے میدان جہاد سے واپس اپنے اہل خانہ کی طرف نہ لوٹانا''

چنانچہ روایات میں آیا ہے کہ وہ میدان جہاد کی طرف تشریف لے گئے، لڑائی میں حصہ لیا کفار کو قتل کرتے رہے، حتیٰ کہ وہ خود بھی شہید ہو گئے۔

جب مسلمانوں کے ورثا ان کی لاشوں کو لے کر مدینہ واپس آنے لگے اور ان کی زوجہ ان کی لاش کو اونٹ پر رکھ کر واپس آنے لگی تو اونٹ واپس نہیں چلتا تھا۔ بارہا کوشش کے باوجود جب نبی اکرم ﷺ کی خدمت میں گزارش کی گئی تو آپ ﷺ نے پوچھا کیا انہوں نے اپنے گھر سے نکلتے ہوئے کوئی بات کہی تھی؟ عرض کیا کہ اے اللہ کے محبوب ﷺ! انہوں نے یہ بات کہی تھی۔ فرمایا اب اس کی لاش بھی مدینہ کی طرف نہیں جائے گی۔ چنانچہ انہیں سید الشہداء حضرت امیر حمزہؓ کے ساتھ دفن کیا گیا...... اللہ اکبر!!!...... جس قوم کے معذوروں کا یہ حال ہو اس قوم کے صحت مندوں کا کیا حال ہوگا۔

## اسماء بنت ابی بکرؓ کی قوت ارادی

سیدہ اسماء رضی اللہ عنہا سید صدیق اکبرؓ کی بڑی بیٹی اور سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کی بڑی بہن تھیں۔ ہجرت کے وقت ان کی عمر اتنی زیادہ نہیں تھی سیدنا صدیق اکبرؓ نے انہیں فرمایا کہ تم چھوٹی ہو لہٰذا تم ہمیں فلاں جگہ پر کھانا پہنچا دینا، تم پر کوئی شک بھی نہیں کرے گا۔ انہوں نے پہلے دن کھانا پہنچا دیا جب دوسرے دن کھانا لے کر پہنچیں تو نبی علیہ السلام نے دیکھا کہ وہ اداس سی ہے اور پیشانی پر زخم کا نشان ہے۔ پوچھا اسماء کیا ہوا؟ عرض کیا اے اللہ کے محبوب ﷺ! کل جب میں کھانا دے کر واپس جا رہی تھی تو مکہ مکرمہ

میں داخل ہونے سے پہلے ابوجہل نے مجھے دیکھ لیا، اس نے مجھے بالوں سے پکڑ لیا اور کہنے لگا، اسماء! بتاؤ تمہارے باپ کہاں ہیں؟ وہ وہیں ہوگا جہاں تمہارے پیغمبر ہوں گے۔ کیا تمہیں پتا ہے؟ اے اللہ کے نبی! میں نے سچ کہہ دیا کہ ہاں مجھے پتا ہے لیکن میں ہرگز نہیں بتاؤں گی۔ یہ سن کر اس نے مجھے گھسیٹنا شروع کر دیا، مجھے شدید تکلیف ہو رہی تھی لیکن میں نے اس کو بات نہ بتائی۔ اس نے کہا اسماء! میں تجھے جان سے مار دوں گا۔ میں نے کہا تم جو مرضی کرو، میں بھی نہیں بتاؤں گی۔ اتنے میں اس نے مجھے رخسار پر زوردار تھپڑ مارا، اس کی وجہ سے میں نیچے گر گئی میرے ماتھے سے خون اور آنکھوں سے آنسو جاری ہو گئے۔ اس نے پھر بالوں سے پکڑ کر کھڑا کیا اور کہا، بتاؤ وہ کہاں ہیں؟ میں نے ابوجہل کو جواب دیا، اے مردود! میری جان تو تیرے حوالے مگر میں محمد عربی ﷺ کو تیرے حوالے نہیں کروں گی...... اے! جس قوم کی بچیوں کی قوت ارادی کا یہ عالم ہو تو پھر اس قوم کے جوانوں کی قوت ارادی کا کیا عالم ہوگا۔

## فاطمہؓ بنت خطاب کی قوت ارادی

سیدنا عمرؓ کیسے ایمان لائے؟...... بہن فاطمہؓ کو تھپڑ مارا، وہ نیچے گریں اور پھر سنبھل کر کہنے لگیں، اے عمر! جس ماں کا دودھ تم نے پیا ہے اسی ماں کا دودھ میں نے پیا ہے، تم جان تو نکال سکتے ہو مگر میرے دل سے ایمان نہیں نکال سکتے۔ بہن کے یہ الفاظ حضرت عمرؓ کے دل پر بجلی بن کر لگے اور وہ موم ہو گئے چنانچہ کہنے لگے، اچھا بتاؤ کیا پڑھ رہی تھیں؟ فرمانے لگیں، بھائی! تم ناپاک ہو تمہیں اسے ہاتھ لگانے کی اجازت نہیں، غسل کرنا پڑے گا۔

شکار کرنے کو آئے شکار ہو گئے۔

جس قوم کی عورتوں کی قوت ارادی کا یہ عالم ہو تو پھر اس قوم کے جوانوں کی قوت ارادی کا کیا عالم ہوگا۔

ایک فرنگی لکھتا ہے کہ مسلمانوں کے پیغمبر علیہ السلام نے عجیب محنت کی کہ محمد صلی اللہ

علیہ وسلم کی وفات پا جانے کے بعد عرب کی زمین ہیروز کی نرسری بن گئی ہیرو کسی نمایاں بندے کو کہتے ہیں۔ یعنی عربی کی زمین کسی نمایا شخصیات کی نرسری بن گئی۔ جس طرح نرسری کا چھوٹا سا پودا بالآخر بڑا درخت بن جاتا ہے اسی طرح صحابہ اکرامؓ میں سے ہر ایک صحابیؓ افق کے اوپر ایک ستارے کی مانند چمکنے لگا۔

یہ قوت ارادی ہی ان نمایاں شخصیات کے ایمان کی وجہ بنی۔ وہ من کے پکے اور دل کے سچے تھے وہ جو بات کہہ دیتے تھے وہ کر گزرتے تھے۔ آج یہ استقامت ہمارے اندر نہیں ہے۔ اس کی کمی کی وجہ سے ہم گناہوں کا ارتکاب کر بیٹھتے ہیں ورنہ ہم جس ماحول میں بھی ہیں ہم اسی ماحول میں رہتے ہوئے شریعت وسنت کے مطابق زندگی گزار سکتے ہیں۔ یہ بہانے کرنا فضول ہے کہ فحاشی عام ہے، بے پردگی عام ہے، اہل اللہ اسی گندے ماحول میں رہتے ہوئے اپنے آپ کو شریعت وسنت کے مطابق رکھتے ہیں جس کی وجہ سے اللہ تعالیٰ ان کو ولایت کا نور عطا فرما دیتے ہیں۔ وہ بھی انہیں گلی کوچوں بازاروں میں زندگی گزارتے ہیں......فرق کہاں ہے؟......استقامت کا فرق ہے۔ اگر دل کے اندر عزم وارادہ ہو کہ میں نے پرودگار کی نافرمانی نہیں کرنی تو انسان اپنی نفس پر قابو پالیتا ہے۔

## سیدنا صدیق اکبرؓ کی قوت ارادی

اگر عزم واستقامت کی ایک اور اعلیٰ مثال دیکھنا چاہیں تو سید صدیق اکبرؓ کی مبارک زندگی کو دیکھ لیجئے ......جب نبی علیہ السلام نے پردہ فرمایا تو جہاں اور بہت سارے مسائل نے جنم لیا وہاں مانعین زکواۃ کا مسئلہ بھی کھڑا ہو گیا۔ یہ وہ لوگ تھے جو مسلمان تھے، انہوں نے کہا کہ ہم زکواۃ تو دیں گے مگر رقم بیت المال میں جمع نہیں کروائیں گے بلکہ اپنی مرضی سے اپنے علاقوں میں جہاں مناسب سمجھیں گے وہاں خرچ کریں گے۔ اسی لئے ان کو مانعین زکوۃ کہا گیا۔ اگرچہ وہ اپنے علاقے کے غربا میں زکوۃ تقسیم کرنا چاہتے تھے مگر اس سے مرکزیت ٹوٹتی تھی اس لئے سیدنا صدیق اکبرؓ چاہتے تھے کہ وہ اپنی

زکوٰۃ مرکزی بیت المال میں ہی جمع کروائیں۔ مسلیمہ کذاب نے بھی نبوت کا دعویٰ کر دیا ،سجاح نامی عورت بھی نبوت کی دعویدار بن بیٹھی اور عیسائیوں نے بھی مدینہ منورہ پر حملے کی تیاریاں کر رکھی تھیں۔ گویا چاروں طرف سے خطرات موجود تھے۔

اس وقت باقی صحابہ کرامؓ کا خیال تھا کہ ہمیں بیرونی فتنوں سے پہلے نمٹنا چاہیے اور یہ تو گھر کی بات ہے یہ ہم بعد میں سنبھال لیں گے۔ مگر سیدنا صدیق اکبرؓ نے کہا نہیں، میں ان کے خلاف تلوار اٹھاؤں گا حتیٰ کہ یہ زکوٰۃ دینے پر مجبور ہو جائیں گے۔ جب سب صحابہ اکرمؓ کا یہ خیال تھا کہ انہوں نے حضرت عمرؓ کو بھیجا کہ آپ نمائندگی کرتے ہوئے کہہ دیجئے کہ اے امیر المومنین! یہ کلمہ پڑھنے والے ہیں، نماز پڑھنے والے ہیں، خدا اور اس کے رسول کو ماننے والے ہیں، لہٰذا ان کے معاملے میں ذرا نرمی کا برتاؤ کیجئے۔ پہلے بڑے فتنوں سے نمٹ لیں، بعد میں ان کے ساتھ معاملہ کر لیں گے۔ حضرت عمرؓ نے آکر یہی بات کر دی کہ آپ ذرا ان کے معاملے میں نرمی کا برتاؤ کیجئے۔ بس یہ بات سنی تھی کہ سیدنا صدیق اکبرؓ نے ان کو دونوں ہاتھوں سے یوں دھکیلا کہ وہ سرین کے بل نیچے جا گرے اور فرمانے لگے،

**اجبار فی الجاهلیة وخوار فی الاسلام**

''تو جاہلیت کے دور میں اتنا جابر تھا اسلام میں آکر تو اتنا کمزور ہو گیا''۔

پھر فرمایا:

**اینقص وانا حی:** ''دین کے اندر کمی کر دی جائے اور میں زندہ رہوں''۔

یہ کیسے ہو سکتا ہے کہ دین کے اندر کمی کر دی جائے اور ابوبکر زندہ رہے۔ سیدنا عمرؓ فرماتے ہیں کہ جب میں نے یہ بات سنی تو میرا شرح صدر ہو گیا۔ اللہ تعالیٰ نے پھر مسلمانوں میں جوڑ پیدا فرما دیا۔

کسی نے سیدنا صدیق اکبرؓ سے کہا، نبی علیہ السلام نے اسامہؓ کا جو لشکر روانہ فرمایا تھا آپ اسے روک لیجئے۔ فرمایا: جس لشکر کو اللہ کے محبوب رضی اللہ عنہ روانہ کریں، ابوبکر کون ہوتا ہے اس کو روکنے والا، اس نے کہا کہ لوگ حملہ کر دیں گے اور مدینہ میں فقط

عورتیں رہ جائیں گی۔ فرمانے لگے، اگر مجھے یقین ہو کہ جنگل کے درندے آ کر مدینے کی عورتوں کی لاشوں کو گلیوں میں گھسیٹیں گے تو اس کے باوجود بھی ابوبکر ان لوگوں کے ساتھ جہاد کے لئے باہر ضرور نکلے گا......اللہ اکبر...... یہ ہوتی ہے استقامت۔ اسی استقامت کو دیکھ کر مفسرین نے لکھا ہے کہ فقام مقام الانبیاء یعنی ابوبکر صدیقؓ نے ایسی استقامت دیکھائی جیسے وقت کے پیغمبر استقامت دکھایا کرتے تھے۔

## محبوب خدا ﷺ کی قوت ارادی

اگر آپ اس سے بھی زیادہ استقامت دیکھنا چاہتے ہیں تو پھر نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی مبارک زندگی کو دیکھئے، آپ کو انسانیت کی معراج نظر آئے گی...... مکی زندگی میں جب نبی اکرم ﷺ کے چچا ان کے نگران تھے اس وقت قریش مکہ ان کے چچا کے پاس آئے اور انہوں نے ان کو پریشر کے ساتھ متاثر کرنے کی کوشش کی۔ جب چچا نے دیکھا کہ سارا مکہ ہی خلاف ہے۔ تو انہوں نے حضور اکرم ﷺ کو بلا کر کہا یہ سرداران مکہ کہتے ہیں کہ اگر تمہیں مال و دولت کی ضرورت ہے تو جتنا چاہتے ہو ہم تمہیں وہ مال دے دیتے ہیں ، اگر کسی خوبصورت عورت سے شادی کرنی ہے تو نشاندھی کر دو ہم وہ عورت تمہاری نکاح میں دے دیتے ہیں اور اگر تمہیں سردار بننے کا شوق ہے تو ہم تمہیں اپنا سردار مان لیتے ہیں ، مگر ہمارے معبودوں کو برا کہنا چھوڑ دو۔ اس کے بعد انہوں نے فرمایا اے بھتیجے! میرے اوپر اتنا بوجھ نہ ڈالو جو میں اٹھا نہ سکوں۔ جب حضور اکرم ﷺ نے دیکھا کہ چچا بھی اس معاملے میں تھکے تھکے نظر آ رہے ہیں تو محبوب ﷺ نے جوب فرمایا،

''چچا جان! اگر یہ لوگ میرے ایک ہاتھ پر چاند اور دوسرے ہاتھ پر سورج بھی رکھ دیں تو بھی جو پیغام لایا ہوں اس کو پہنچانے سے پیچھے نہ ہٹوں گا''......اللہ اکبر!!!......

یہی استقامت صحابہ اکرام کو پہنچی اور صحابہ کرامؓ سے آگے تابعین کو پہنچی۔ لہٰذا اولیائے کرام کے اندر یہ خاص صفت ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ ہر وقت اپنے آپ کو شریعت و سنت کے اوپر لا کھڑا کرتے ہیں اور یہی بات پروردگار فرماتے ہیں۔ ارشاد

فرمایا۔

**فاستقم کما امرت ومن تاب معک ولا تطغوا** (سورۃ ھود : ۱۱۲)

یعنی اے محبوب! آپ اور جنہوں نے آپ کے ساتھ توبہ کی سب کے سب اس بات پر جس کا حکم دیا گیا، بالکل سیدھے رہیے۔ اگر ہم پنجابی میں **فاستقم کما امرت** کا فہوم سمجھنا چاہیں تو یہ بنے گا کہ اے محبوب! آپ اور آپ کے صحابہ شریعت پر چلنے کے معاملے میں تکلے کی طرح سیدھے رہیے۔ اللہ تعالیٰ کو ایسی استقامت چاہیے۔ اور یہ استقامت انسان کے اندر ذکر اللہ کی کثرت سے پیدا ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مشائخ اپنے پاس آنے والے ہر بندے کو یہ جنرل ٹانک پہلے ہی بتا دیتے ہیں۔ پروردگار نے مجاہدین کا تذکرہ قرآن مجید میں فرمایا تو انہیں بھی ذکر کا حکم فرمایا۔ سوچئے کہ جو لوگ جان کی بازی لگا رہے ہیں، سر قلم ہو رہے ہیں اور عین اس وقت جب جان جانے کا خوف ہے پروردگار اس وقت بھی کثرت ذکر کا حکم فرما رہے ہیں...... سنئے اور دل کے کانوں سے سنئے...... ارشاد فرمایا

**یایھا الذین امنوا اذا لقیتم فئة فاثبتوا واذکروا اللہ کثیراً لعلکم تفلحون**

"اے ایمان والو! جب لڑو کسی فوج سے تو ثابت قدم رہو اور اللہ کو بہت یاد کرو تاکہ تم مراد پاؤ۔"

یعنی جب تمہارا آمنا سامنا کافروں کی جماعت سے ہو تو ڈٹ جاؤ اور اللہ کا ذکر کثرت سے کرتے رہنا، کامیابی تمہارے قدم چومے گی، ذکر اللہ کی کثرت سے ایک طرف بندے کو استقامت ملتی ہے اور دوسری طرف بندے پر اللہ رب العزت کی رحمت چھم چھم برستی ہے۔ آج ہمیں بھی نفس اور شیطان کے خلاف اس استقامت کی ضرورت ہے۔ ہم بڑے ارادے باندھتے ہیں کہ اب یہ نہیں کریں گے اب وہ نہیں کریں گے لیکن تھوڑی دیر کے بعد پھر وہی کر رہے ہوتے ہیں۔ کوشش یہ کرنی چاہیے کہ ہماری یہ ڈھل مل یقین والی حالت درست ہو جائے اور ہمارے اندر عزم و استقامت آ جائے۔

ہم اللہ رب العزت سے جہاں اور بہت ساری دعائیں مانگتے ہیں وہاں ہم یہ دعا بھی مانگا کریں کہ رب کریم! ہمیں شریعت وسنت پر چلنے میں استقامت نصیب فرما دیجئے اور وہ قوت ارادی دے دیجئے کہ جب ہم دل میں عزم کرلیں تو پھر ہم اس کے اوپر جم جائیں۔ یاد رکھیں کہ جب پانی بہہ رہا ہوتا ہے تو اس کے ساتھ صرف وہی چیزیں بہتی ہیں جو وزن میں ہلکی ہوتی ہیں۔ تنکے پتے اور کاغذ کی چیزیں پانی کے ساتھ بہہ جاتی ہیں۔ اور کچھ چٹانیں ہوتی ہیں جو پانی کے ساتھ نہیں بہتیں بلکہ جب پانی گزرتا ہے تو پانی کے رخ کو موڑ دیا کرتی ہیں۔ اگر آج ہر طرف گناہوں کا سیلاب ہے تو ہم نہ تو تنکا بنیں اور نہ ہی تختہ بن کر ساتھ بہتے رہیں، بلکہ ہمیں چٹان بننے کی ضرورت ہے تاکہ بے راہ روی کے رخ کو موڑ دیا جائے۔

یاد کرتا ہے زمانہ ان انسانوں کو
روک دیتے ہیں بڑھتے ہوئے طوفانوں کو

اللہ رب العزت ہمیں بھی یہ توفیق عطا فرمادے کہ ہم عریانی اور فحاشی کے اس بڑھتے ہوئے اس سیلاب کے خلاف چٹان بن کر حیا اور پاکدامنی کی زندگی گزاریں اور شریعت وسنت پر استقامت کے ساتھ عمل کر کے اللہ تعالیٰ کے مقبول بندوں میں شامل ہو جائیں۔

(بحوالہ چیدہ چیدہ از خطبات فقیر)

محترم قارئین آپ نے قوتِ ارادی کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ قوتِ ارادی سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمائیے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل وجان سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔

# قوتِ ارادی سے متعلق جدید علمِ نفسیات

## قوتِ ارادی اور اتحاد کی برکت

اس کے دو رخ ہیں ایک مادی رخ، دوسرا غیر مادی رخ۔

مادی رخ یہ ہے کہ ایک کام کو زیادہ لوگ کریں تو وہ لازمی طور پر جلدی ہوگا۔ مثلاً ایک بندہ دیوار بنائے تو وہ دیر سے بنے گی لیکن زیادہ لوگ مل کر بنائیں تو وہ جلدی بن جائے گی، اتحاد کے فائدے کا غیر مادی رخ اتحاد کی برکت ہے جو کہ زیادہ اہم رخ ہے۔

ہمارے ذہن میں برکت کا رخ اتنا واضح نہیں ہے اس لئے ہمیں اس کی اہمیت کا اندازہ نہیں ہے، دراصل برکت کا لفظ اللہ کے ارادے کی مدد کے مترادف ہے۔

اتحاد کی برکت کو حاصل کرنے میں ارادہ یا خیال کی طاقت کیا اہم رول ادا کرتی ہے؟ آیئے اس پر غور کرتے ہیں۔

اتحاد کی برکت جسمانی طور پر اکٹھا ہونے سے نہیں ملتی بلکہ یہ اس وقت ملتی ہے جب ہمارے ارادوں اور خیالات میں بھی اتحاد موجود ہو، خواہ ہم جسمانی طور پر دور دراز رہتے ہوں، لیکن ہمارے خیالات یا ارادوں میں یکسانیت اور اتحاد موجود ہے، تو برکت یا اللہ کی مدد لازمی ہے، قیامِ پاکستان کے موقع پر اتحاد کی برکت کا زبردست مظاہرہ دیکھنے میں آیا کہ مختلف فرقوں، طبقوں، نسلوں، ثقافتوں اور مختلف مکاتبِ فکر میں تقسیم مسلمانوں نے جب اپنے ارادے یا خیال کو ایک نکتے یعنی نظریہ پاکستان پر مرکوز کر دیا تو پاکستان وجود میں آگیا۔

جب مختلف افراد کا ارادہ یکجا ہو جاتا ہے تو باطنی ارادہ جو امرِ ربی یا اللہ کا ارادہ ہے، متحرک ہو جاتا ہے اور جس مقصد پر لوگوں کا ذہن مرکوز ہوتا ہے امرِ ربی کے تحت وہ عملی طور پر رونما ہو جاتا ہے۔ اسے ہی اللہ کی مدد یا اتحاد کی برکت کہتے ہیں۔

اس کے علاوہ مختلف افراد بالکل ایک جیسی جسمانی حرکات سرزد کرتے ہوئے بھی باطنی ارادے کو متحرک کر سکتے ہیں۔ مثلاً مسلح افواج کی پریڈ یا باجماعت نماز اس کی مثالیں ہیں جس میں مختلف افراد ایک ہی وقت میں بالکل ایک جیسی حرکات کرتے ہیں تو وہ باطنی طور پر ایک وجود کی حیثیت اختیار کر لیتے ہیں اور ان کے اردگرد کی لہریں باہم مل کر ایک دوسرے کو مضبوط کرتی ہیں اور باطنی ارادہ یا امر ربی متحرک ہو جاتا ہے اس طرح تمام افراد کی قوت ارادی میں اضافہ ہوتا ہے۔

یہ بات ثابت ہے کہ جسمانی وجود کی صلاحیتوں اور استعداد کی بناء پر اپنے آپ کو آزاد اور ارادے کا مالک سمجھنا محض فریب ہے، محض جسمانی وجود پر انحصار کر کے انسان اشرف المخلوقات کے درجے تک نہیں پہنچ سکتا، یہ وہ درجہ ہے جہاں پہنچ کر انسان کے لئے کائنات مسخر ہو جاتی ہے، لیکن یہ سوال اب بھی جواب طلب ہے کہ ہمارے اندر وہ کونسی طاقت ہے جو تسخیر ذات اور کائنات کا سبب بن سکتی ہے؟

چنانچہ عام زندگی میں ''ارادہ'' کا لفظ بہت زیادہ استعمال ہوتا ہے اس کے لغوی معنی ''مرضی'' یا ''اختیار'' کے ہیں۔ ہم جسمانی طور پر مختلف افعال سرانجام دیتے ہیں، مثلاً کھانا پینا، چلنا پھرنا، کھیل کود یا کام وغیرہ ان کے بارے میں ہم سمجھتے ہیں کہ ہم یہ سب کام اپنی مرضی اور ارادے سے کر رہے ہیں، چنانچہ اسے ہی قوت ارادی سمجھتے ہیں اور قوت ارادی کو مادی وجود سے ہی مشروط گردانتے ہیں، اگر اسی مرضی کو قوت ارادی سمجھ لیا جائے تو اس مرضی کا اختیار سب انسانوں کے پاس ہے، پھر ہم یہ کیسے کہہ سکتے ہیں کہ فلاں شخص کا ارادہ مضبوط یا فلاں کا کمزور ہے۔

## قوتِ ارادی انسان کا مقدس وصف ہے

ایک مشہور فلسفی کا کہنا ہے کہ ارادہ ایک ایسا نفسیاتی عمل ہے جو عمل کو تحریک دیتا ہے اور اسے ساتھ لے کر بڑھتا ہے، یاد رکھئے قوت ارادی میں تمام ترقیوں کا راز

پوشیدہ ہے اور یہ انسانیت کا سب سے مقدس وصف ہے، جس شخص میں یہ وصف نہیں وہ انسانی جامہ میں حیوان ہے، حقیقت یہ ہے کہ ہر شعوری عمل کی بنیاد ارادہ ہی ہوتا ہے، ہم جو کام بھی شعوری مدد سے کرتے ہیں۔ تو سب سے پہلے ذہن اس کام کا ارادہ کرتا ہے، اور پھر عمل ہوتا ہے جب ہم قوت ارادی سے متعلق بات کرتے ہیں تو سب سے پہلے ہمیں یہ معلوم ہونا چاہئے کہ قوت ارادی کا جسمانی ساخت سے کوئی تعلق نہیں ہے ضروری نہیں ہے کہ بے حد طاقتور جسم والے شخص کی قوت ارادی بھی زیادہ ہو، ایک بے حد کمزور جسم کا مالک بھی بے مثال قوت ارادی کا مالک ہوسکتا ہے، پھر یہ بات بھی قابل غور ہے کہ قوت ارادی ہر شخص میں موجود ہوتی ہے، گو بعض اشخاص میں یہ غیر منظم ہوتی ہے، یعنی وہ قوت ارادی کی صحیح سمت تعین کرنے سے قاصر ہوتے ہیں، تاہم اس امر سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ قوت ارادی ان میں بھی موجود ہوتی ہے، دراصل قوت ارادی ایک ایسا منظم عنصر ہے جو کسی خاص مقصد کے حصول کے لئے وقف ہوتا ہے۔

## قوتِ ارادی ذہنی وصف ہے

بعض مثبت عادات ہمیشہ قوت ارادی کی مددگار ثابت ہوتی ہیں، جب کہ منفی عادات کا طرز عمل اس کے الٹ ہوتا ہے، کامیابی کے لئے صرف ہوشیاری ہی کام نہیں آتی، قوت ارادی کا مضبوط ہونا بھی ضروری ہوتا ہے، کام کو شروع کرنا آسان ہے، مگر اس پر دیر تک ٹکے رہنا مشکل ہے، ٹکے رہنے کے لئے خود اعتمادی کی ضرورت ہوتی ہے، قوت ارادی انسان کی وہ ذہنی قوت ہوتی ہے، جو اس کو اپنے پہلے کئے گئے فیصلے پر اٹل رہنے کے لئے آمادہ کرتی ہے، اٹل رہنے کے لئے دو باتیں ضروری ہیں، ایک مقررہ مقصد، اور دوسری اپنے کئے گئے فیصلے پر آپ یقین رکھنا، ان دونوں میں سے اگر ایک کی کمی ہو، تو انسان ڈانوں ڈول کی حالت میں رہتا ہے، کسی بھی میدان میں کامیابی

حاصل نہیں کرسکتا، کسی شخص کے اپنے کام کو بار بار بدلنے سے واضح طور سے ثابت ہوتا ہے، کہ اس نے اپنی زندگی کا کوئی مقصد پکا نہیں بنایا، جو بھی نیا کام اپنی کسی مخصوص چمک کی وجہ سے اس کی توجہ کھینچتا ہے، وقتی طور پر اس کو ہی نشانہ سمجھ لیتا ہے، کچھ وقت، دن مہینہ یا برس گزرنے پر جب کسی اور کام میں زیادہ کشش دیکھتا ہے، تو پچھلے کام سے اس کا دل تنگ ہونے لگتا ہے، گھبراہٹ کی وجہ سے اس کام میں لگے رہنے میں اس کے اندر لگن نہیں رہتی، اس کو اپنا گزشتہ کام گلے کا رسہ معلوم ہوتا ہے وہ سوچتا ہے کہ وہ اس میں مصروف رہ کر اپنی صلاحیت کا غلط استعمال کر رہا ہے، منفی طبقہ کے دلائل اس کو سوجھنے لگتے ہیں اور نئے وقتی مقصد کی خوبیاں اس کے تصور میں ابھرنے لگتی ہیں، اور ایک دن وہ گھڑی آ ہی جاتی ہے، جب وہ روزی کا اپنا پرانا دھندہ چھوڑ کر نیا اپنا لیتا ہے، واضح مقصد، مقصد پر یقین، اور دیر تک بنی رہنے والی عقیدت، یہ سب مل کر خود اعتمادی کو طاقت دیتی ہیں، اور ان تمام چیزوں کے لئے قوت ارادی کی ضرورت ہے، اگر کسی کے سامنے ایک سے زیادہ نشانے ہوں تو پھر اس کی عقیدت ایک پر زیادہ دیر تک قائم نہیں رہ سکتی، آپ بہت سے ایسے لوگوں سے واقف ہوں گے جو جلد نہ تو کوئی رائے قائم کرسکتے ہیں اور نہ ہی بروقت کوئی فیصلہ کر ڈالنے کی اہلیت رکھتے ہیں، اپنے گھریلو نجی معاملات میں بھی وہ دوسروں کے مشوروں اور فیصلوں کے محتاج ہوتے ہیں۔ ماہرین نفسیات ایسے ہی لوگوں کے متعلق اپنی اصطلاح میں کہا کرتے ہیں کہ، ان کی قوت ارادی کمزور ہے اور اگر خوش قسمتی سے ایسے افراد کی بیویاں ارادے کی مضبوط اور سمجھ دار ہوتی ہیں تو ان کی یہ کمزوری دوسرے لوگوں پر جلد ظاہر نہیں ہو پاتی، ایسی بیویاں کئی لحاظ سے اپنے شوہروں پر غالب اور حاوی ہو جاتی ہیں، شوہر ان کے حکم کو بلاچوں وچرا تعمیل کرتے ہیں کیونکہ وہ خود نہ تو کوئی رائے قائم کرسکتے ہیں اور نہ ہی ان میں فیصلہ کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے لیکن اگر میاں اور بیوی دونوں ہی اس معاملے میں کورے ہیں تو پھر انہیں اپنی زندگی میں قدم قدم پر طرح طرح کی دشواریوں

اور پریشانیوں سے سابقہ پڑتا ہے۔

فرض کر لیجئے، کسی گھرانے میں چھوٹے بچوں کو اسکول میں داخل کرانے کا مسئلہ درپیش ہے لیکن میاں اور بیوی میں سے کوئی بھی یہ فیصلہ کرنے کی اہلیت نہیں رکھتا کہ انہیں انگلش میڈیم والے اسکول میں داخلہ دلایا جائے یا کسی اردو اسکول میں، یا پھر کسی اچھے مدرسے میں اسی پس و پیش اور گومگو میں بچوں کی عمر کا کافی قیمتی وقت ضائع ہو جاتا ہے اور بروقت کسی اسکول میں ان کا داخلہ نہیں ہو پاتا، وہ محلے کی گلیوں میں ادھر ادھر اودھم مچاتے پھرتے ہیں یا پاس پڑوس والوں کے آرام وسکون میں دخل انداز ہوتے ہیں جب ان کا کوئی عزیز یا رشتہ وار بچوں کی یہ حالت دیکھ کر انہیں کوئی صاحب مشورہ دیتا ہے یا پھر وہ خود ان کا داخلہ کرانے کے لئے کمر بستہ ہو جاتا ہے تو کہیں جا کر یہ اہم مسئلہ حل ہو پاتا ہے۔، اسی طرح روزمرہ کی زندگی میں یہ معمولی مسئلہ کہ شام کے کھانے میں کیا سالن پکے گا؟ میاں بیوی دونوں حل کرنے سے قاصر ہوتے ہیں اور پھر نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کھانا پکانے کا وقت نکل جاتا ہے اور سارا کنبہ روکھا پھیکا کھا کر سو رہتا ہے۔ یا بازار سے غیر صحت بخش خراب سالن اور کباب وغیرہ منگوانے پڑتے ہیں۔

## قوتِ ارادی کو ہماری کامیابی میں بہت دخل ہے

اس میں کوئی شک نہیں ہماری کامیاب یا ناکام زندگی میں قوت ارادی کو بہت کچھ دخل ہے، ایک ایسا شخص جو واقعی اپنے اندر قوت ارادی رکھتا ہے، اپنی زندگی میں کبھی ناکام نہیں ہوسکتا کیونکہ وہ اپنے مقاصد کی تکمیل کے لئے نہایت ثابت قدمی سے سرگرم عمل رہتا ہے، وہ ہر روز بہت صبح اپنا بستر چھوڑ دیتا ہے، اور حوائج سے فارغ ہو کر جلد از جلد اپنے ضروری کاموں میں لگ جاتا ہے اس کے برخلاف ایک وہ شخص جو اپنے ارادوں میں کمزور ہوتا ہے، صبح دیر تک اپنے بستر پر کروٹیں بدلتا رہتا ہے، وہ اپنے ذہن

میں یوں تو طرح طرح کے منصوبے بناتا ہے لیکن انہیں پایۂ تکمیل تک پہچانے کے لئے اس میں نہ تو ہمت ہوتی ہے اور نہ لگن، یہی وجہ ہے کہ وہ اپنے مقاصد میں بھی کامیاب نہیں ہوتا، نیز ٹال مٹول اس کی عادت ثانی بن جاتی ہے اور اس طرح اس کا بہت سا قیمتی وقت یونہی ضائع ہو جاتا ہے۔

یاد رکھیئے قوت ارادی اور قوت فیصلہ میں چولی دامن کا ساتھ ہے جو شخص اپنے ارادوں میں کمزور ہوگا وہ ہمیشہ کوئی اہم فیصلہ کرنے میں بھی ہچکچاہٹ محسوس کرے گا، اور چونکہ وہ ہر وقت کوئی فیصلہ نہ کر سکے گا اس لئے خسارے میں رہے گا بلکہ ہمیشہ نقصان میں رہے گا، اس طرح آپ نے دیکھا کہ قوت ارادی ہماری زندگی میں کتنا اہم پارٹ ادا کرتی ہے؟ اگر کسی شخص میں قوت ارادی نہیں ہے تو اسے ماہرین ایک نفسیاتی مرض قرار دیں گے، یہ مرض آگے چل کر آخری درجہ میں جو صورت اختیار کرے گا وہ انتہائی نقصان دہ ہوگا۔

جس نوجوان نے زندگی میں ترقی اور کامیابی حاصل کرنے کا تہیہ کرلیا ہے اور ساتھ ہی یہ اطمینان بھی کرلیا ہے کہ جس راستہ پر وہ چل رہا ہے وہ بالکل صحیح اور درست ہے، اسے نہایت سنجیدگی کے ساتھ یہ بھی سوچ لینا چاہئے کہ وہ اپنی قوت ارادی سے کتنا کام لے سکتا ہے، کیونکہ کسی کام کی انجام دہی میں جن چند چیزوں کی لازمی ضرورت پڑتی ہے، قوت ارادی ان میں پہلی اور سب سے زیادہ ضروری ہے۔

قوت ارادی ہی وہ ''پیٹرول'' ہے جس سے انسانی موٹر اپنی منزل تک پہنچتی ہے، آپ موٹر کو بغیر پیٹرول کے تھوڑی دور تک بھی نہیں چلا سکتے، انسانی طاقت بھی اس وقت تک بالکل بیکار ہے جب تک کہ قوت ارادی، عزم، حوصلہ اور امید اس کا ساتھ نہ دیں، یہ ارادہ کی قوت ہی ہے جو کامیابی تک کھینچ کے لے جاتی ہے اور صرف اسی کے نہ ہونے سے بزدلی اور ابتری پھیل جاتی ہے۔

ناروے میں ایک بادشاہ ہنری گذرا ہے وہ بے چارہ پیدائشی بزدل تھا، زندگی

میں پہلی لڑائی جو اسے لڑنی پڑی اسی میں وہ بھاگ نکلا، زبردست شکست کھائی، لیکن اسکے بعد جب وہ ایک خندق میں چھپا بیٹھا تھا اس نے خود کو سنبھالا اور سوچا کہ ایسے تو کام نہیں چلے گا، یہ صورت حال یہیں رک جانی چاہئے، اسی وقت اس نے قسم کھائی کہ آئندہ ایسا نہ ہونے دوں گا۔

چنانچہ اگلی جنگ میں جب اس پر خوف وہراس طاری ہوا تو اس نے فوراً ایک نعرہ مار کر نیزے کی نوک اپنے گھوڑے کے گھونپ دی تا کہ وہ اسے لے کر میدان جنگ کے بیچ میں گھس جائے اور پھر اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ اس کے بعد پھر کبھی اسے شکست کا منہ نہ دیکھنا پڑا۔

ایک اور مثال لیجئے، ایک ہوشیار طبیب کو کثرتِ کام کی وجہ سے کچھ کسلمندی محسوس ہونے لگی۔ جسمانی طور پر کوئی بیماری نہ تھی، محض ایک تھکن کا احساس! لیکن ساتھ ہی اسے دماغ میں بھی کچھ پریشانی کی علامتیں محسوس ہوئیں، کبھی کبھی اسے اندھیرے میں کچھ عجیب سی صورتیں نظر آجاتیں، چند روز بعد ان عجیب شکلوں نے اس سے اول فول بکنی شروع کر دی، کبھی وہ اس کا منہ چڑاتیں اور کبھی اپنے بھیانک ہاتھ اس کی طرف گھماتیں۔

جب وہ خیال بٹانے کو کچھ پڑھنے لگتا تو اس کی آنکھیں بند کرنے کی کوشش کرتیں اور جب وہ سونے کے لئے پلنگ پر پہنچتا تو اس کے گرد ناچنے لگتیں، لیکن اس نے اپنے ارادے کی مضبوطی سے ان سب کو منتشر کر دیا اور مار بھگایا۔

یہ قوت ارادی ہی کا کرشمہ تھا، قوت ارادی انسانی دماغ کی حکمران ہے، یہی وہ قوت ہے جو ''میں کر سکتا ہوں'' کو ''میں کروں گا'' اور ''میں کروں گا'' کو میں نے کر دکھایا'' میں بدل دیتی ہے۔

اگر کبھی کسی کام میں آپ کا دماغ اور قوت جواب دینے لگے تو وہیں ٹھہر جائیے، انہیں ایک بار ذرا پیچھے کھینچ لیجئے اور پھر از سر نو حوصلہ کیجئے۔ کامیابی یقیناً آپ

کے قدم چومے گی۔

لیکن آج کل ہمارے نوجوانوں میں سب سے بڑی کمی قوت ارادی ہی کی ہے، یہ نہ سوچئے کہ آپ اپنی مشکلات کو ایک دفعہ میں عبور کرلیں گے، لیکن ہاں آپ کی ہمت انہیں یقیناً آہستہ آہستہ ختم کردے گی، آپ پچیس تیس برس کی بیماری سے ایک ہی دن میں تو چھٹکارا نہیں پاسکتے۔

دنیا میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے سخت محنت کی ضرورت ہے، یہ بھی ممکن ہے کہ مہینوں بلکہ برسوں محنت کرنے کے بعد بھی آپ اپنی منزل تک نہ پہنچ سکیں، لیکن ناامیدی کو پاس نہ پھٹکنے دیجئے، ایک بار پیچھے مڑکر دیکھئے، کہ آپ اپنی ابتداء سے کتنی دور نکل آئے ہیں اور پھر نئے حوصلے اور قوت ارادی کے ساتھ کام شروع کر دیجئے، آپ کی منزل مقصود یقیناً روز بروز آپ کے قریب کھنچتی چلی جائے گی۔

## قوت ارادی اور جدید سائنسی تحقیقات

فرانس کا مشہور معالج ایمل کوے اس ضمن میں کہتا ہے: ''کہ ارادہ جس کا دعویٰ ہم بہت فخر سے کرتے ہیں ہمیشہ لاشعوری نفس یا تخیل کے تابع ہوتا ہے، لاشعوری نفس نہ صرف ہمارے جسم کے وظائف کا نگران ہے بلکہ ہم سے جو کچھ بھی سرزد ہوتا ہے وہ بھی اس کی کارفرمائی کا نتیجہ ہے۔''

ہمارے جسم کی مشینری کو ہمارا خود اختیاری نظام کنٹرول کرتا ہے اور خود اختیاری اعصابی نظام پر ہمارے دماغ کا کوئی کنٹرول نہیں ہے، یہاں تک کہ برین جس کے بل بوتے پر ہم اپنے آپ کو آزاد یا خودمختار سمجھتے ہیں، اس پر بھی ہمارے شعوری ارادے کا کوئی کنٹرول نہیں ہے۔ مثلاً ہمارے (برین سیلز) دماغی خلیئے خودکار طریقے سے کام کرتے ہیں، ان میں ہماری شعوری کوشش شامل نہیں ہوتی، ہمارے ناخن، بال خودکار طریقے سے بڑھتے ہیں، پسینہ خودکار طریقے سے نکلتا ہے، المختصر جس کی پوری مشینری

ہمارے شعوری ارادے سے کام نہیں کرتی بلکہ خودکار طریقے سے کام کرتی ہے، بالفرض ہمیں جسم کی مشینری کو حرکت دینے کا شعوری کنٹرول حاصل ہوتا تو ہم آسانی سے مردہ جسم کی مشینری کو بھی حرکت دے سکتے لیکن ایسا نہیں ہے۔

مندرجہ بالا تمام بحث سے ثابت ہوتا ہے کہ کوئی نہ کوئی ایسا مظہر ہے جو جسم کی مشینری کو اپنے ارادے سے آپریٹ کر رہا ہے، وہ مظہر ہمارا لاشعوری جسم ہے جو خود اختیاری نظام کے ذریعے جسم کی مشینری کو کنٹرول کر رہا ہے اور مادی وجود کے زندہ اور متحرک رہنے کا ذمہ دار ہے، اسی لاشعوری جسم کو سلسلہ عظیمیہ کے امام حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے روح انسانی کا نام دیا ہے اور وہ فرماتے ہیں کہ روح انسانی میں وہ احکامات شامل ہوتے ہیں جو زندگی کا کردار بنتے ہیں، یعنی روح انسانی مادی جسم کی زندگی اور حرکت کی ذمہ دار ہے، مادی جسم کی خودکار مشینری کو چلنے کے لئے توانائی فراہم کرتی ہے، جس کے نتیجے میں زندگی کی بنیادی تحریکات مثلاً سانس، نیند، بھوک، پیاس، حسیات، درجہ حرارت، بول و براز، تھکن وغیرہ پیدا ہوتی ہے۔ ہمارا شعور مادی جسم کی مشینری کو استعمال کرتے ہوئے ماحول میں افعال کی انجام دہی میں بھی لاشعوری جسم کی انرجی اور انفارمیشن ہی کا محتاج ہے، جس دماغ کو استعمال کر کے ہم ماحول میں مختلف افعال سرانجام دیتے ہیں وہ بھی لاشعور کی انفارمیشن میں پنہاں انرجی سے ہی کام کرتا ہے، لہٰذا ہمارے تمام شعوری کام جن میں ہم اپنے آپ کو ارادے کا مالک سمجھتے ہیں لاشعوری جسم کی انرجی اور انفارمیشن ہی کے مرہون منت ہیں۔

## قوت ارادی کی ماہیت

علم نفسیات میں ذہن کی طاقت اور اس کے فوائد کا تو تذکرہ ہوتا ہے، لیکن یہ نہیں بتایا جاتا کہ اس قوت ارادی کی ماہیت کیا ہے اور یہ کن اجزاء سے بنی ہے؟ ظاہر ہے کہ یہ ایک طاقت ہے، اس کے اثرات بھی ہیں تو لازمی طور پر اس کی مخصوص اجزاء

سے ہی تشکیل ہوگی ،جس طرح بجلی یا روشنی کے بنیادی اجزاء ہوتے ہیں،اسی طرح ارادے یا خیال کی طاقت کا ماخذ اللہ کا ارادہ یا روح کی کائناتی انرجی ہی ہے، جسے محور یا نفسی توانائی بھی کہا جاتا ہے،ظاہر ہے کہ اس انرجی بلکہ ہر انرجی کا منبع و ماخذ اللہ کی ذات ہی ہے۔

بے شک ''اللہ ارض وسموات کا محور ہے۔''

جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ کائنات کی ہر شے سے برقی مقناطیسی لہریں خارج ہورہی ہیں یہ خیال یا ارادے ہی کی انرجی کی لہریں ہوتی ہیں،ان کوڈی کوڈ کرنے کا ہنر جان کر ہم کائنات کی ہر شے کے خیالات اوران کے معنی ومفہوم سے آگاہ ہوسکتے ہیں۔مثال کے طور پر ہمارے سامنے ایک فرد موجود ہے تو اس سے نکلنے والی خیال کی لہروں کوڈی کوڈ کر کے ہم اس کی ذات اور خیالات کے متعلق معلومات حاصل کرسکتے ہیں اور ڈی کوڈ کرنے کی صلاحیت بھی ہمارے لاشعوری وجود کے ہی پاس ہے۔

جس طرح بجلی کی وولٹیج کی کمی بیشی سے اس کی طاقت کا اندازہ ہوتا ہے،اسی طرح خیال یا ارادے کی انرجی کی بھی مختلف وولٹیجز ہوتی ہیں۔

مثلاً شعور کی سطح پر خیال یا ارادے کی انرجی میں وولٹیج بہت کم ہوتی ہے اور یہ خیال عملی طور پر ظہور پذیر ہونے کی صلاحیت نہیں رکھتا،لیکن اگر لاشعوری جسم سے رابطہ کرکے ،لاشعوری سطح پر ہی خیال سے ربط قائم کرلیا جائے تو وہاں خیال کی وولٹیج اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ خیال عملی طور پر رونما ہونے کی زیادہ صلاحیت رکھتا ہے۔

مثلاً : کچھ لوگوں کے خیالات یا باتیں بااثر اور باوزن ہوتی ہیں یہاں تک کہ دوسرے افراد بہت جلد ان سے متاثر ہوجاتے ہیں اور عملی طور پر ردعمل کا اظہار کرتے ہیں، دراصل ایسے لوگوں کا لاشعور سے رابطہ ہوجاتا ہے اور اس سطح پر ان کے خیال کی وولٹیج کافی زیادہ ہوتی ہے۔

چونکہ یہ بات ثابت ہے کہ ہمارے لاشعوری جسم کو قوت ارادی کی صلاحیت

حاصل ہے اس لئے لاشعوری جسم کی ماہیت کو جاننا ضروری ہے، علوم نفسیات میں لاشعور کا لفظ استعمال ہوتا ہے لیکن لاشعوری جسم کا تصور نہیں ملتا، حالانکہ سائنس لاشعوری جسم کی تصدیق کرتی ہے، انسان کے گوشت پوست کے جسم کے ساتھ ایک روشنیوں کا جسم بھی منسلک ہے، اسی وجود کی انرجی مادی وجود کی مشینری کو چلانے اور جسم کو متحرک کرنے کی ذمہ دار ہے اور اسی مشینری کے عمل کرنے سے ہی زندگی کی بنیادی تحریکات پیدا ہوتی ہیں۔

مثلاً معدہ عمل کرتا ہے تو بھوک لگتی ہے یا پھیپھڑے عمل کرتے ہیں تو سانس کا عمل جاری رہتا ہے، وغیرہ وغیرہ۔

روسی یونیورسٹیوں نے مخصوص فوٹوگرافی کی مدد سے لاشعوری جسم کی رنگین تصاویر بھی لی ہیں اور انہیں شائع بھی کیا ہے، اس کے علاوہ ایک برطانوی ماہر برقیات ڈاکٹر والٹر نے ایک ایسی فوٹوگرافک اسکرین تیار کی ہے جس کی مدد سے جسم مثالی یا آسٹرل باڈی کا مطالعہ کیا جا سکتا ہے، لاشعوری جسم چونکہ خیال کی انرجی سے ترتیب پاتا ہے اس لئے جیسے جیسے لاشعوری جسم سے رابطہ کیا جاتا ہے اسی مناسبت سے خیال کی طاقت بھی بڑھتی جاتی ہے اور خیال اتنا طاقتور ہو جاتا ہے کہ جسم مثالی مادی وجود سے الگ ہو کر متحرک ہو جاتا ہے۔

قوت ارادی کے سلسلے میں اکثر بہت سی غلط سلط باتیں سننے میں آتی ہیں کسی شخص کو لوگ اگر بہت زیادہ اکڑفوں کرتے دیکھتے ہیں تو غلطی سے یہ سمجھ بیٹھتے ہیں کہ اس آدمی کی قوت ارادی بڑی زبردست ہے جب ہی تو یہ اتنے حاکمانہ انداز میں اپنا حکم چلا رہا ہے۔ جو لوگ دوسروں کا خیال کئے بغیر اپنی من مانی کرتے ہیں ان کے بارے میں بھی کچھ اس طرح خیال کر لیا جاتا ہے، اس قسم کے لوگ ''نہیں'' تو سن ہی نہیں سکتے، بس انہوں نے جو کچھ کہہ دیا وہ پتھر پر لکیر ہے، ایسے لوگوں کو دوسروں کے نقطہ نظر کی پروا نہیں ہوتی، عام لوگ جب کسی ایسے آدمی کا تصور کرتے ہیں جس کی قوت ارادی

بہت قوی ہے تو اپنے دل میں وہ یہ سمجھ لیتے ہیں کہ اس آدمی کی آنکھوں سے شعلے ٹپکتے ہوں گے، دہانہ بالکل بھنچا ہوا ہوگا، منہ کے بجائے صرف ایک ہلکی سے لکیر ہوگی، چوڑا چکلا جبڑا ہوگا، مختصر یہ کہ وہ انتہائی شدت پسند اور جابر قسم کا آدمی ہوگا، درحقیقت ضدی اور ہٹلر نما آدمی اخلاقی اعتبار سے نہایت کمزور ہوتے ہیں ان میں قوت ارادی مطلق نہیں ہوتی، دراصل وہ ایسے انسان ہوتے ہیں جو ابھی تک پختہ کار نہیں ہو سکتے ہیں، انہیں ابھی تک یہی نہیں معلوم ہو سکا ہے کہ زندگی میں اختلافات بھی ہوتے ہیں، ایسے لوگوں کو یہ جاننا چاہئے کہ ضروری نہیں ہے کہ ہر شخص ہمارا ہم خیال ہی ہو، اس لئے اختلاف رائے کو ہمیشہ ہنسی خوشی برداشت کرنا چاہئے، اسی طرح ان کو یہ بھی نہیں معلوم کہ زندگی میں ناکامیاں بھی ہوتی ہیں لہٰذا اپنی پوری کوشش کرنے کے بعد بھی اگر ناکامی ہوتی ہے تو اس کو برداشت کرنے کا حوصلہ ہونا چاہئے۔

بہ الفاظ دیگر ان آدمیوں کی قوت ارادی بالکل بچوں جیسی ہوتی ہے، جس طرح بچے مچل جاتے ہیں کہ ہم فلاں کھلونا لیں گے اور پھر کسی طرح نہیں مانتے یہی حال ان لوگوں کا بھی ہوتا ہے، ضبط و تحمل کا نام و نشان بھی ان لوگوں میں نہیں پایا جاتا، دوسروں کا احترام کرنا بھی یہ لوگ نہیں جانتے، لوگ ڈر کے مارے ان لوگوں کا حکم بجالاتے ہیں، مگر دل سے ان لوگوں کو کوئی پسند نہیں کرتا کسی کے دل میں ایسے لوگوں کی عزت نہیں ہوتی، صرف انتہائی کمزور قسم کے لوگ ان کی بیدردی کی داد دے سکتے ہیں، ورنہ اور کوئی ان کی پرواہ نہیں کرتا۔

## قوت ارادی سے کام لینا سیکھیں

ایک مشہور فلاسفر مسٹر روڈولف کہتے ہیں کہ: ارادہ ایک ایسا نفسیاتی عمل ہے جو عمل کو تحریک دیتا ہے، اسے ساتھ لے کر بڑھتا ہے اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ ارادہ ہر عمل کی بنیاد ہوتا ہے، ہم جو بھی کام اپنے شعور کی مدد سے سرانجام دیتے

ہیں، سب سے پہلے اس کام کرنے کا ارادہ ذہن میں ابھرتا ہے، جس کے بعد عمل کی نوبت آتی ہے۔ارادہ کی قوت سے متعلق بات کرنے سے پہلے ہمارے لئے یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ ہماری جسمانی بناوٹ سے ارادہ کی قوت کا کیا واسطہ یا تعلق ہے، یہ بات لازم نہیں کہ ایک موٹے تازے لحیم شحیم شخص کی قوت ارادی اس کی طرح بہت زیادہ ہو، کیونکہ ایک دبلا پتلا اور کمزور انسان مضبوط قوت ارادی کا مالک ہوسکتا ہے۔

یہ بات بھی اپنے ذہن میں ضرور رکھیں کہ کوئی انسان ایسا نہیں ہوتا جس میں قوت ارادی نہ ہو، مگر ایسا ہوسکتا ہے کہ کسی میں کم ہوتی ہے اور کسی میں زیادہ ہوتی ہے۔

## قوت ارادی اور ولیم واٹ کی تحقیق

ولیم واٹ کہتے ہیں کہ جو شخص اس چکر میں پھنسا رہتا ہے کہ دو کاموں میں سے پہلے کونسا کام کرے وہ کبھی کامیاب نہیں ہوسکتا، جو شخص اپنے کیئے ہوئے ارادے کو کسی دوسرے کے زیر اثر سمجھ کر اپنا ارادہ بدل دیتا ہے، کبھی کچھ نہیں کرسکتا، اس کی مثال تو اس ''مرغ بادنما' کی طرح ہے جو ہوا کے رخ پر اپنے آپ بدلتا رہتا ہے۔یاد رکھیئے ایسا شخص زندگی کے سفر میں کامیاب نہیں ہوسکتا۔مشہور فلاسفر ''گوئٹے'' کہتا ہے کہ: ''پختہ ارادہ رکھنے والا شخص دنیا کو اپنی مرضی کے مطابق بدل سکتا ہے۔''

## قوت ارادی کے فوائد

ا......مضبوط قوت ارادی والے انسان میں سیلف کنٹرول پایا جاتا ہے، یعنی جسم میں ہونے والی خود کار فعلیتوں ، بیادی جبلتوں اور اعصاب وغیرہ پر زیادہ کنٹرول ہوتا ہے یا خود اختیاری نظام عصبی پر زیادہ کنٹرول ہوتا ہے۔

۲......مضبوط قوت ارادی والے شخص میں جذباتی پختگی پائی جاتی ہے، مثلاً ہیجانی کیفیت میں مختلف اعصابی ،عضواتی اور گلینڈ کے ہارمونز کے اخراج کی تبدیلیاں

رونما ہوتی ہیں، یہ سب تبدیلیاں خود اختیاری نظام عصبی کے کنٹرول میں ہوتی ہیں اور چونکہ مضبوط قوت ارادی کے حامل افراد کو خود اختیاری نظام عصبی پر کنٹرول ہوتا ہے اس لئے اس کے جسم میں یہ خودکار تبدیلیاں اس کے کنٹرول میں ہوتی ہیں، یہی وجہ ہے کہ ایک شخص چھوٹے سے صدمے میں جذبات سے مغلوب ہو جاتا ہے اور مضبوط قوت ارادی والا شخص بڑے سے بڑے صدمے کو ثابت قدمی سے برداشت کر لیتا ہے کیونکہ وہ اپنے آپ کو اللہ کے ارادے کے تابع کر دیتا ہے۔

مضبوط قوت ارادی والے شخص میں تعمیری اور تخلیقی قوتیں زیادہ ہوتی ہیں کیونکہ اس کا رابطہ لاشعوری وجود سے ہوتا ہے جسے کائناتی علوم تک رسائی حاصل ہوتی ہے۔

اس بات کا ثبوت یہ ریسرچ بھی فراہم کرتی ہے جس کے تحت یوایس نیول اکیڈمی میں مختلف طلباء کے EEG سگنلز کا مطالعہ کیا گیا جس کا ایک نتیجہ یہ تھا کہ بہترین تعلیمی کارکردگی دکھانے والے طالب علم اپنے ذہن میں زیادہ مقدار میں الفابرین ویوز پوڈیوس کرنے کی صلاحیت رکھتے تھے، الفاویوز پرسکون اور لاشعوری کیفیت کی نمائندگی کرتی ہے، اور ان کا رنگ نیلا ہوتا ہے۔ تخلیقی اور تعمیری صلاحیتوں کا تعلق لاشعوری جسم سے ہے جو کائناتی علوم تک رسائی رکھتا ہے اور انہیں لوگوں کا رابطہ ٹیلی الفابرین ویوز سے زیادہ گہرا ہوتا ہے۔ کم ذہن طلباء کو الفابرین ویوز پروڈیوس کرنے کی یا لاشعور سے رابطہ کرنے کی تربیت دی جارہی ہے اور بہت سے طالب علم اس میں کامیاب بھی ہوئے ہیں۔

ارادے کی حیرت انگیز طاقت سے نفسیاتی اور جسمانی بیماریاں پر قابو پایا جاسکتا ہے، مضبوط ارادے کے تحت ہمارے جسم کی خودکار تبدیلیوں مثلاً نبض، بلڈ پریشر وغیرہ پر زیادہ کنٹرول ہوتا ہے اور یہ سرگرمیاں اعتدال اور توازن میں رہتی ہیں، لیکن کمزور ارادے کے تحت سیلف کنٹرول یعنی ذہنی اور جسمانی خودکار فعلیتوں پر کنٹرول کم ہوتا ہے اور جسمانی فعلیتوں میں عدم توازن اور بگاڑ پیدا ہوتا ہے اور یہی بے اعتدالی

ذہنی اور جسمانی بیماریوں کا سبب بنتی ہے، مثلاً لبلبہ کم ہارمون پیدا کرے تو شوگر ہو جاتی ہے تھائی رائڈ گلینڈ کے ہارمون کی افراط و تفریط سے گلھڑ اور کئی دوسری پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں، نفسیاتی امراض کی وجہ بھی لاشعور سے دوری اور ارادے کی کمزوری ہی ہے۔

یونان کے ایک نامور فلاسفر کا ذکر ہے کہ ابتداءً وہ ہکلا کر بولا کرتا تھا، یعنی وہ ہکلاتا تھا، اس کے ہمجولی لڑکے اس کے ہکلانے پر اس کی نقلیں اتارا کرتے تھے، اور اس کا مذاق اڑاتے تھے۔

اس فلاسفر نے تنگ آکر پختہ ارادہ کر لیا کہ وہ اپنے اس نقص کو ضرور دفع کر کے رہے گا۔ چنانچہ اس نے اپنی سعی شروع کر دی اور آخر کار یہی تو تلا فلاسفر اپنے وقت کا سب سے بڑا فصیح البیان مقرر بن گیا، لیکن سوال یہ ہے کہ اول اس کے دماغ پر احساس پستی کا اثر تھا، اس نقص سے یا لوگوں کے مذاق اڑانے سے وہ بے دل نہ ہوا بجائے اس کے کہ وہ مایوس ہو جاتا اس کا جوش شعلہ کی طرح بھڑکا اور آخر کار وہ اپنی سعی میں کامیاب ہوا۔ اب سوال یہ ہے کہ کیا پستی کا احساس ہر صورت میں ایسے ہی عمل پیدا کرتا ہے؟ یا اس کی کوئی اور بھی صورت ہے۔ احساس پستی سے بعض اوقات ذاتی اعتماد زائل بھی ہو جاتا ہے۔ پستی کے احساس کا شدید اثر زیادہ تر دماغ کی وضع اور متعلقہ شخصیت پر مبنی ہے، بعض لوگوں میں احساس پستی خطرناک بغاوت کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

## قوتِ ارادی کی صحیح پہچان

صحیح معنوں میں جن لوگوں کی قوت ارادی زبردست ہوتی ہے، انہیں اپنے آپ پر قابو حاصل ہوتا ہے، وہ نہایت سنجیدہ اور متین ہوتے ہیں انکساری ان کا شعار ہوتا ہے، وہ ہمیشہ مطمئن اور پرسکون ہوتے ہیں وجہ یہ ہے کہ وہ حقیقتاً اس قدر مضبوط ہوتے ہیں کہ انہیں ہنگامہ برپا کرنے کی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔

وہ بھی کسی پر دھونس نہیں جماتے، ڈرا دھمکا کر کام نہیں کرتے، ان کی نرمی اور اخلاق کے پس پردہ طاقت کا سرمایہ موجود ہوتا ہے ایسے لوگ اپنی اخلاقی طاقت اور اعلیٰ مثال پیش کرنے کے ولولے اور جوش کی بدولت بہت کچھ حاصل کر لیتے ہیں اور کبھی دوسروں کو روندتے ہوئے آگے نہیں بڑھتے، اس قسم کے لوگوں میں ذاتی نظم وضبط کا مادہ ہوتا ہے، وہ ہمیشہ دوسروں کا خیال رکھتے ہیں ان کی نگاہوں میں توازن ہمیشہ برقرار رہتا ہے، صحیح معنوں میں زبردست لوگ یہی ہیں، ایسے لوگوں کی عام طور پر عزت ہوتی ہے اور ہر ایک ان کو پسند کرتا ہے، ایسے لوگ خوش بھی رہتے ہیں، کوئی بھی انسان اپنے حالات میں جتنا خوش رہ سکتا ہے اتنا ہی یہ لوگ بھی خوش رہتے ہیں، قوت ارادی کی نشوونما کا عموماً یہ مطلب ہوتا ہے کہ ہماری قوت ارادی اتنی مضبوط اور مستحکم ہو جائے کہ اپنی صلاحیتوں کو بجا طور پر استعمال کر سکیں اور ایمان داری اور محنت سے دنیا میں کامیاب ہوں جس قدر بھلائی ہم سے ممکن ہو سکتی ہو، وہ کر سکیں۔

کسی آدمی کی قوت ارادی اگر کمزور ہے تو اس کا یہ مطلب ہر گز نہیں ہے کہ اس میں عزم کی صلاحیت ہی نہیں ہے یا یہ کہ کسی کام کا ارادہ کرنے ہی سے وہ بے چارہ معذور ہے، دراصل کسی بات کی خواہش کرنے کا دوسرا نام ہے چاہنا، بہ الفاظ دیگر اس کا مطلب ہوا ایسی مختلف ضرورتیں اور حاجات خواہ وہ فائدہ مند ہوں یا نقصان دہ ان کی بدولت آدمی عمل پر مجبور ہو جاتا ہے، جن سے اس کے دماغ کی نشوونما ہوتی ہے، ان کی خواہش کا دوسرا نام عزم ہے، اس میں آدمی کی قوت ارادی کمزور ہوتی ہے، اس میں خرابی صرف اتنی ہوتی ہے کہ وہ بیک وقت بہت سی باتوں کی خواہش کرنے لگتا ہے اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایک بات پر بھی جم کر وہ اپنی توجہ مبذول نہیں کر سکتا ہے۔

مثال کے طور پر میں اس وقت یہ چاہتا ہوں کہ ایک مضمون لکھوں لیکن اس کے ساتھ ساتھ میں بستر پر لیٹنا بھی چاہتا ہوں کیونکہ اس وقت میری طبیعت کچھ ٹھیک نہیں ہے یا فرض کیجئے میں کھیلنا چاہتا ہوں یا سیر وتفریح کرنا چاہتا ہوں، مگر اس مضمون کو پایہ

تکمیل تک پہنچانے کے لئے میں یہ چاہتا ہوں کہ مجھے دوسری تمام خواہشات کو ختم کر دینا چاہیئے، دکھ، درد، کاہلی، اور کھیل وتفریح کی خواہشات سے کنارہ کشی اختیار کر لینا چاہیے اور اپنی تمام توجہ صرف اپنے فرض منصبی کی جانب مبذول کر لینا چاہیئے، ایک طالب علم امتحان میں کامیاب ہونا چاہتا ہے مگر جب وہ اس کے ساتھ ساتھ کاہل ہونا چاہے یا گھومنے کی ٹھان لے یا دیگر رسالے اور تصویروں کو دیکھنے لگے تو پھر ظاہر ہے کہ ایک بات دوسری بات کی کاٹ کرتی رہے گی۔

زبردست قوت ارادی حاصل کرنے کا راز صرف یہ ہے کہ غل غپاڑے یا ہنگامے مچانے کے بجائے خاموشی سے آدمی اپنی خواہش کو مسلسل اس بات کی جانب مبذول رکھے جو کہ اس کا خاص مقصد ہو، قوت ارادی کی تربیت کرنے کا ماحاصل یہ ہے کہ آپ میں ایسی صلاحیت پیدا ہو جائے کہ صرف صحیح باتوں کی خواہش ہی دل میں پیدا ہو، کیونکہ اگر سچے دل سے انسان کسی بات کی خواہش کرتا ہے تو پھر ضرور حاصل کر لیتا ہے خواہ ابتداء میں کتنی ہی مشکل کیوں نہ معلوم ہو، قوت ارادی کا صحیح استعمال اگر کیا جائے یعنی اپنے توجہ کو مسلسل کسی ایک چیز کی جانب مبذول رکھا جائے تو بڑے سے بڑا کام بھی آسان ہو جاتا ہے۔

## قوت ارادی کسے کہتے ہیں؟

اب آیئے ہم اپنے طور پر یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ واقعی قوت ارادی سے کیا مراد ہے؟ جب ہم کسی شخص کے بارے میں کہتے ہیں کہ وہ زبردست قوت ارادی کا مالک ہے تو ہم اس سے کیا مطلب اخذ کرتے ہیں؟ اور آخر ہم کیوں قوت ارادی کو اتنی زیادہ اہمیت دیتے ہیں بات دراصل یہ ہے کہ ہر شخص اپنے تصورات اور خیالات کے ساتھ ساتھ ارادے بھی رکھتا ہے، بلکہ یہ کہنا زیادہ موزوں ہوگا کہ اس کے بعض خیالات ہی آگے چل کر ارادے کا روپ دھار لیتے ہیں انسان کے ذہن میں طرح طرح کے اچھے برے خیالات پیدا ہوتے رہتے ہیں، ندی کے بہتے ہوئے پانی کی طرح امواج

خیال بھی ہمہ وقت جاری رہتی ہیں اوران کا سلسلہ بھی نہیں ٹوٹتا، جب تک کہ کوئی شخص خود یہ ارادہ نہ کرے کہ وہ تھوڑی دیر کے لئے اپنے خیالات کے دھارے کو روک دینا چاہتا ہے، اس عزم اورارادے کی وجہ سے ذہن تھوڑی دیر کے لئے "خالی" سا ہو جاتا ہے، لیکن پھر خیالات، برقی کی طرح، ذہن سے خارج ہوکر فضا میں تحلیل ہونے لگتے ہیں۔ پہلے کی طرح دوبارہ یہ سلسلہ جاری ہو جاتا ہے۔ جب ہم اپنے کسی خیال یا تصور کو ارادے کی شکل دیتے ہیں، تو ہمارا ذہن جسم کے ان اعضاء کو جن سے اس رادے کا تعلق ہوتا ہے، فوراً آگاہ و باخبر کر دیتا ہے اور وہ اسی وقت اپنے اس عمل کے لئے تیار ہو جاتے ہیں لیکن جب کوئی شخص اپنے ارادے کو عملی جامہ پہنانے میں تساہل برتتا ہے تو اس کی وجہ سے ذہن اور اعضاء کے مواصلاتی اور اعصابی نظام میں ایک ابتری سی پیدا ہو جاتی ہے اور پھر رفتہ رفتہ ان کی تحریکی حس کند پڑ جاتی ہے، مثال کے طور پر ایک شخص رات میں یہ ارادہ کر کے سوتا ہے کہ اسے کل بہت صبح اٹھ جانا ہے، لیکن جب صبح ہوتی ہے تو وہ اپنے اس ارادے کو تبدیل کر دیتا ہے۔ حالانکہ اس کے تمام اعضاء اس عمل کے لئے بالکل تیار ہوتے ہیں، ارادے اور عمل کے اس تفاوت کی وجہ سے اس کی تمام جسمانی مشینری متاثر ہوتی ہے اگر وہ شخص بار بار اس طرح ٹال مٹول کرتا رہا اس کے ارادے اسی طرح تبدیل ہوتے رہیں، تو وہ اس صورت حال کا عادی بن جاتا ہے اوراس کے اعضاء سست پڑ جاتے ہیں لیکن اس کے برخلاف ایک دوسرا شخص جو اپنے ارادے کا پکا ہوتا ہے، وہ ٹال مٹول اور سستی کو پسند نہیں کرتا، اس کے تمام اعضاء ہر وقت چاق و چوبند اور عمل کے لئے تیار رہتے ہیں اس کی تحریکی حس نہایت بیدار ہوتی ہے، ذہن کا اشارہ ملتے ہی تمام جسمانی مشینری حرکت میں آجاتی ہے اور اس کا کوئی کام کبھی ادھورا نہیں پڑا رہ سکتا، چونکہ اس کا ارادہ مضبوط ہوتا ہے اس لئے اس میں خود بخود جلد فیصلہ کرنے کی اہلیت بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

چونکہ قوت ارادی رکھنے والا شخص اپنی دھن کا پکا ہوتا ہے اس لئے عام لوگ اس کی طرح دھن کے پکے نہیں ہوتے، اسے ضدی، ہٹی اور خدا جانے کیا کیا تصور کرنے

لگتے ہیں، قوت ارادی کو اچھے اور برے دونوں مقصد کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے چنانچہ ہم اسی شخص کو قابل تعریف سمجھتے ہیں جو اپنی قوت ارادی کو صرف نیک اور اچھے مقاصد کے لئے ہی استعمال کرتا ہے، ایک ذمہ دار شخص ملکی قوانین اکا احترام کرتا ہے اور ہمیشہ تعمیری سرگرمیوں میں مصروف ہوتا ہے اس کے برخلاف ایک جرائم پیشہ ہمیشہ تخریبی سرگرمیوں میں لگا رہتا ہے، اور یہ دونوں ہی اپنی قوت ارادی سے کام لیتے ہیں، بعض جرائم یقیناً ایسے ہیں جن میں بڑی ہمت، دلیری اور سرفروشی کی ضرورت ہوتی ہے لیکن چونکہ ان جذبات کو غلط مقاصد کے لئے استعمال کیا جاتا ہے، اس لئے ان کی کوئی اہمیت باقی نہیں رہ جاتی، ایک شخص صبح سے لے کر شام تک تاش یا شطرنج کھیلنے میں مصروف رہتا ہے اور وہ اس میں اتنی دلچسپی لیتا ہے کہ اسے کھانے پینے کا ہوش بھی باقی نہیں رہ جاتا، ظاہر ہے کہ اس قسم کے کھیلوں میں بھی قوت ارادی کا بہت کچھ حصہ ہوتا ہے لیکن ہم اس کی اس سرگرمی کو مستحسن قرار نہیں دیتے، اگر وہ اسی یکسوئی اور دلچسپی کے ساتھ کسی ایسے کام میں مصروف ہوتا جسے سب لوگ اچھا سمجھتے ہیں تو وہ یقیناً قابل قدر ہو سکتا تھا۔

جیک شیوارٹز نے نوجوانی کے دور میں ایک کنسنٹریشن کیمپ جوائن کیا، جس کے نتیجے میں اس کے خیال یا ارادے کی وولٹیج اتنی زیادہ ہوگئی کہ وہ بڑی حد تک اپنے لاشعوری جسم سے آگاہ ہو چکا تھا اور محض اپنے ذہن یا ارادے کی طاقت سے اپنے اندر رونما ہونے والی خودکار جسمانی سرگرمیوں کو کنٹرول کر لیتا تھا۔ مثلاً درد، درجہ حرارت، خون کا بہنا اور دیگر اندرونی اعمال وغیرہ۔

اس ضمن میں جیک کے دعوؤں اور عوام میں کئے گئے اس کے مظاہروں کی صحت کو پرکھنے کے لئے اس پر نہایت منضبط تحقیقات کا ایک سلسلہ تیار کیا گیا، یہ تجربات ایک ساؤنڈ پروف کمرے میں کئے گئے، جس میں سے برقی کرنٹ نہیں گزر سکتا تھا اور وہاں دو فزیشن ہر وقت جیک کے پاس موجود رہتے تھے، ابتدائی طور پر جیک کے مختلف

جسمانی وظائف کے لیول کو مختلف سائیکوفزیالوجیکل آلات کے ذریعے نوٹ کیا گیا، مثلاً اول سانس، اعصاب اور خون کے بہنے اور E, E, G کا پیٹرن وغیرہ، سائیکوفزیالوجیکل ریسرچرز نے جیک کی ان اندرونی سرگرمیوں کو مسلسل چھ دنوں تک تقریباً ۲۴ مشینوں کے ذریعے دیکھا، پھر جیک کے اس دعوے کو پرکھنے کے لئے کہ وہ درد اور خون کے بہنے کو کنٹرول کر سکتا ہے جیک کو اپنے بازو کے اوپر والے حصے میں ایک سلائی گزارنے کا کہا گیا جسے جراثیم سے پاک بھی نہیں کیا گیا تھا اور پھر اسے درد اور خون کے بہنے کو کنٹرول کرنے کے لئے کہا گیا۔

جیک کے بازو میں یہ سلائی گزارنے کا عمل تین مرتبہ دہرایا گیا اور ہر دفعہ جیک کو اچانک ہی ایسا کرنے کا حکم دیا گیا تاکہ وہ پہلے سے کوئی ذہنی تیاری بھی نہ کر سکے، اس مظاہرے سے پہلے مظاہرے کے دوران میں اور بعد میں ہونے والی تمام نیورولوجیکل اور سائیکوفزیالوجیکل مقداروں کو مانیٹر کیا گیا۔

جیک کو اٹینڈ کرنے والی فزیشن نے یہ رپورٹ دی کہ سلائی نکالنے کے فوراً بعد کوئی خون نہیں نکلا، یہاں تک کہ زخم کو کچھ دباؤ کے ساتھ نچوڑا گیا تو محض پانی کی طرح کا سرخی مائل قطرہ نکلا اور دو گھنٹوں کے بعد ہی زخم ٹھیک بھی ہو گیا، اس بات کی تصدیق بھی کی گئی کہ جیک کو کسی قسم کا انفیکشن نہیں ہوا جبکہ اس سلائی کو جیک نے تھوڑی دیر پہلے ہی اپنے پاؤں سے قالین پر رگڑا تھا، اس کے علاوہ کسی قسم کا درد اور ظاہری ردعمل بھی رونما نہ ہوا اور سب سے زیادہ حیران کن بات ہے کہ اس سارے تکلیف دہ عمل کے باوجود جیک کی ذہنی حالت میں قطعی کوئی تغیر نہ دیکھا گیا بلکہ اس سارے مظاہرے سے پہلے، دوران میں اور بعد میں بھی جیک کے ذہن میں مسلسل الفابرین ویوز جو کہ حالت سکون اور خوشی کی علامت ہیں پیدا ہوتی رہیں، واقعی یہ ایک حیران کن بات ہے، کیونکہ عام آدمی کی ذہنی حالت تو چھوٹی چھوٹی سی ناخوشگوار باتوں پر بھی تبدیل ہوتی رہتی ہے، جیک نے کس طرح الفابرین ویوز کی پیداوار کو جاری رکھا، درد کے احساس کو ختم کیا

اور خون کو نہ بہنے دیا، اس سلسلے میں اس نے عجیب تیکنیک کا انکشاف کیا۔

اپنی سیلف رپورٹ میں وہ کہتا ہے کہ ''میں نے صرف ایک لفظ کو تبدیل کر کے ایسا کیا کہ میں اپنے بازو سے سلائی نہیں گزار رہا بلکہ کسی دوسرے کے بازو سے سلائی گزار رہا ہوں، میں نے اپنے جسم سے باہر ایک فاصلے سے بازو دیکھا، اس علیحدگی کی بناء پر بازو میرے لئے ایک خارجی شے کی حقیقت رکھتا تھا بلکہ ایسے ہی جیسے میں کسی کرسی کے بازو سے سلائی گزار رہا ہوں۔ اور اس نے کہا کہ ''میں بہت آسانی سے اپنے جسم سے باہر یا اندر جا سکتا ہوں۔''

اس پورے سائنسی مطالعے سے ایک بات تو ثابت ہے کہ جیک ذہن کی طاقت سے مادے پر تصرف کے جو دعوے کرتا تھا ان میں کوئی جھوٹ یا بناوٹ نہ تھی بلکہ ذہن یا ارادے کی طاقت کے حیرت انگیز نتائج کی سائنس نے بھی تصدیق کر دی۔

یہاں تصدیق ہو جاتی ہے کہ قوت ارادی کا تعلق لاشعوری وجود سے ہی ہے کیونکہ جیک اپنے لاشعوری جسم کو بیدار کر چکا تھا اور لاشعوری سطح پر اس کے خیال یا ارادے کی وولٹیج اتنی زیادہ ہو گئی تھی کہ وہ جو خیال کرتا تھا وہ عملی طور پر ظاہر ہو جاتا تھا، مثلاً درد کا نہ ہونا وغیرہ۔

جیک کے اس خیال نے کہ وہ سلائی کسی اور کے بازو میں سے گزار رہا ہے اپنا عملی اظہار اس طرح کیا کہ سلائی گزارنے کے بعد ذہنی اور جسمانی طور پر جو تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں وہ رونما نہ ہوئیں۔

تیسری بات یہ ثابت ہوتی ہے کہ جیک کے لاشعوری وجود کو بیدار کرنے اور ارادے کی وولٹیج کو بڑھانے کا واحد سبب محض کنسنٹریشن تھی کیونکہ یہ سب صلاحیتیں اس نے ایک کنسنٹریشن کیمپ کو جوائن کر کے حاصل کی تھی۔

اسی طرح یاڈوین ایک فرانسیسی ماہر نفسیات ہے، وہ علاج امراض میں ''تحریک ذہنی ذاتی'' کی قوت نمایاں کرنے کا قائل ہے، وہ کہتا ہے کہ مریض اپنے نفس پر خود اثر

انداز ہو، اور اپنی ذہنیت کو اپنی قوت ارادی کے تحت کر دے اس طرح کرنے سے اگر وہ اپنے نفس کو ترقی، صحت تندرستی یا کامیابی کی دعوت دیتا رہے گا تو وہ یقیناً کامیاب ہو جائے گا اور اگر وہ مریض ہے اور اپنے نفس کو شفایابی کا یقین دلاتا ہے تو وہ یقیناً شفایاب ہوگا۔

## قوت ارادی میں کمی کے اسباب

اب آیئے ہم اس بات کا جائزہ لیں کہ قوت ارادی میں کمی یا کمزوری کب واقع ہوتی ہے؟ اور اس کے اسباب کیا ہیں؟ آپ یہ جانتے ہی ہوں گے کہ قوت ارادی کا بہت کچھ انحصار ہماری خواہشات پر ہے، ہم اپنی کسی خواہش کو پورا کرنے کے لئے ہی کچھ ارادہ کرتے ہیں اور پھر اپنے اس ارادے کو عملی جامہ پہناتے ہیں، خواہش ہمارے خیال یا تصور ہی کی ایک شکل ہے، چنانچہ ہمیں قوت ارادی کو سمجھنے کے لئے ایک ایسی مثلث کا نقشہ اپنے ذہن میں قائم کر لینا چاہیے جو خواہش ارادہ اور عمل کو باہم ملا کر ہی بنائی جاسکتی ہے، ان تینوں عناصر میں سے اگر کوئی ایک بھی کم ہوگا تو قوت ارادی ضرور کمزور پڑ جائے گی، مثال کے طور پر اگر صرف خواہش موجود ہے لیکن ارادہ اور عمل غائب ہے تو آپ کی قوت ارادی کیا کر سکتی ہے۔

اسی طرح اگر ارادہ اور عمل تو ہے لیکن شدید خواہش موجود نہیں ہے تو آپ اپنا وہ کام پوری توجہ سے اور دلچسپی سے ہرگز انجام نہیں دے سکتے یا خواہش اور ارادہ دونوں چیزیں موجود ہیں لیکن عمل غائب تو قوت ارادی کی کمزوری اپنی جگہ واضح ہے۔

ایک کمزور قوت ارادی رکھنے والا شخص، ضروری نہیں کہ واقعی اپنے ارادوں میں کمزور ہو، ہوسکتا ہے کہ وہ بیک وقت گوناگوں خواہشات کی وجہ سے کچھ عجیب کشمکش میں مبتلا ہو جس کی وجہ سے وہ کوئی ارادہ نہ کر سکتا ہو یا بیک وقت کئی ارادے کر لینے کی وجہ سے کسی ایک پر اپنی پوری توجہ نہ دے سکتا ہو، جب کوئی شخص بیک وقت کئی ارادے

کرتا ہے تو اسے یہ فیصلہ کرنے میں بڑی دقت پیش آتی ہے کہ وہ اپنے کس ارادے کو عملی جامہ پہنائے۔ مثال کے طور پر میں یہ مضمون لکھنے کا ارادہ کرتا ہوں لیکن اسی کے ساتھ ساتھ میرے دل میں یہ خواہش بھی پیدا ہوتی ہے کہ تھوڑی دیر کے لئے ذرا لیٹ جاؤں تاکہ تازہ دم ہو کر پوری یکسوئی کے ساتھ اپنا کام شروع کرسکوں، پھر معاً یہ خواہش پیدا ہوتی ہے کہ آج کا اخبار پڑھنا چاہئے۔ ممکن ہے اس میں کوئی ایسا مضمون نظر آجائے جس سے مجھے اپنے کام میں مدد مل سکے، ظاہر ہے کہ جب بیک بوقت یہ تین خواہشات ذہن میں پیدا ہوں گی تو ان کی وجہ سے تین ارادے بھی سامنے آئیں گے اور تینوں ارادوں کو بیک وقت عملی جامہ پہنانا ناممکن ہوگا، اب اگر میں واقعی پوری سنجیدگی سے اس مضمون کو بروقت مکمل کرنا چاہتا ہوں تو مجھے صرف اپنے ایک لکھنے کے ارادے کو ہی عملی جامہ پہنانا ہوگا، تمام دوسری خواہشات اور ارادوں کو اپنے ذہن سے فی الفور جھٹک دینا ہوگا ذہن کو صرف اس کام کے لئے تیار کرنا ہوگا۔ تب کہیں جا کر پوری یکسوئی پیدا ہو سکے گی اور جب یکسوئی پیدا ہو گئی تو پھر سمجھ لیجئے کہ یہ مضمون بھی تیار ہے۔

اب آپ ایک دوسری مثال کسی طالب علم کی لیجئے، وہ آئندہ امتحان میں کامیاب ہونے کا ارادہ رکھتا ہے لیکن اس کے ساتھ آرام طلبی اور سستی کو بھی راہ دیتا ہے وہ سیر و تفریح کا بھی دلدادہ ہے، جب کبھی وہ ہمت کر کے مطالعہ کے لئے بیٹھتا ہے تو اس کے ذہن میں طرح طرح کے ایسے تصورات پیدا ہونے لگتے ہیں جو اس کی توجہ مطالعہ سے ہٹا دیتے ہیں کبھی کبھی ایسے اوقات میں اسے اپنی پچھلی زندگی کی بعض ناخوشگوار باتیں یاد آنے لگتی ہیں اور وہ ان پر کڑھنا شروع کر دیتا ہے، جب اس کی طبیعت بہت گھبراتی ہے تو وہ کسی ریستوران میں جا کر چائے یا کافی پیتا ہے، یا اپنے دوستوں کے ہاں جا کر گپ لڑانے میں اپنا کافی وقت ضائع کر دیتا ہے، ظاہر ہے کہ یہ طالب علم بیک وقت کئی طرح کی متضاد باتوں کا ارادہ کرتا ہے اور یہ تمام باتیں اس کے اصل مطالعہ کے ارادے کو کمزور اور مضمحل کر دینے والی ہیں، اس طرح وہ خود ہی اپنی قوت ارادی کو کمزور

کر دینے کا باعث ہوتا ہے، اس کا صرف امتحان میں کامیاب ہونے کا ارادہ ہی اسے اپنے مقصد میں کامیاب نہیں کر سکتا جب تک کہ وہ اس سلسلے میں مناسب تیاریاں اور عملی اقدامات نہ کرے۔

## قوتِ ارادی کو قوی بنانے کا راز

قوت ارادی کو قوی تر بنانے کا راز یہ ہے کہ ہم صرف ان کاموں کو پہلے کرنے کا ارادہ کریں جو ہمارے لئے سب سے زیادہ اہمیت رکھتے ہوں، جب ہم اپنی توجہ اور ارادے کو صرف ایک کام کی جانب مرتکز کریں گے تو وہ بہتر طور پر پایۂ تکمیل کو پہنچے گا، ہمیں اپنے ذہن کو کچھ اس طرح تربیت دینی چاہئے کہ وہ صرف صحیح اور کارآمد باتیں سوچے اور تخریبی تصورات کو جنم نہ دے سکے۔ قوت ارادی کا صحیح استعمال اسی وقت ممکن ہے جب خواہش ارادے اور عمل کے مابین ہم آہنگی موجود ہو، اس صورت میں مشکل سے مشکل اور بظاہر دشوارترین کام بھی بہت آسان ہو جاتے ہیں، اگر آپ زندگی میں کامیاب ترین لوگوں کی سوانح حیات کا بغور مطالعہ کریں تو دیکھیں گے کہ صرف قوت ارادی سے کام لے کر انہوں نے اپنی تمام زحمتوں اور مشکلات پر قابو پالیا، ان سب نے اپنے زندگی کے کچھ مقاصد اور گول مقرر کر رکھے تھے، اور بالآخر وہ اپنے اس گول تک پہنچ کر رہے، ان میں مفلوج، لنگڑے، لولے، اندھے اور بہرے سب ہی شامل ہیں، قوی تر قوت ارادی کی تشکیل اسی وقت ہو سکتی ہے، جب مقصد اور عادات کے مابین مفاہمت پائی جائے، ان میں ایک دوسرے کی ضد یا مخالفت نہ پائی جائے سب سے پہلے ہمیں اپنے مقاصد اور ہدف، گول کا تعین کچھ اس طرح کرنا چاہئے کہ وہ دوسروں کے لئے نقصان دہ نہ ہوں۔ وہ اتنے بلند اور دشوار بھی نہ ہوں کہ وہاں تک رسائی ناممکن ہو جائے ہمارا گول، اس رخشندہ ستارے کی مانند ہونا چاہئے جسے ہم دیکھ سکیں تاکہ اندھیرے یا تاریکی میں بھی ہم اس سے رہنمائی حاصل کر سکیں، طویل المیعاد

مقاصد کی بھی منصوبہ بندی کر لینی چاہئے، اس طرح ہم اپنی منزل مقصود تک نہایت آسانی سے پہنچ سکیں گے اور راستہ بھٹک کر ادھر ادھر کہیں دور نہیں جا پڑیں گے، مثال کے طور پر ایک لڑکا اپنی آئندہ زندگی میں ایک بڑا سائنسدان، ڈاکٹر یا انجینئر بننا چاہتا ہے تو اسے اپنے طلب علمی کے زمانے سے ہی اس کی تیاریاں شروع کر دینی چاہئیں، اسے اپنے اس طویل المیعاد مقصد تک پہنچنے کے لئے چند چھوٹے چھوٹے مختصر المیعاد مقاصد یا گول مقرر کرنے ہوں گے، سب سے پہلے تو اسے اپنے اسکول یا کالج میں ان مضامین کا انتخاب کرنا ہوگا جن کا اس کے مخصوص پیشے سے تعلق ہو سکتا ہے، پھر سخت محنت و توجہ سے انہیں دیکھنا پڑے گا اور ان کے مطالعہ میں زیادہ سے زیادہ وقت صرف کرنا ہوگا، تا کہ امتحانات میں اچھے نمبروں سے کامیاب ہو سکے، امتحانات پاس کرنا گویا اس کی زندگی کے چھوٹے چھوٹے مختصر المیعاد گول ہیں جو اسے رفتہ رفتہ بڑے مقصد اور گول کی جانب لے جاتے ہیں اور اس کی رہنمائی کرتے ہیں، اس طرح جب منزل بہ منزل وہ لڑکا اپنے اس گول تک پہنچ جائے گا، یعنی ایک بڑا سائنسدان، ڈاکٹر، یا انجینئر بن جائے گا تو پھر اسے اپنی آئندہ عائلی زندگی کے بارے میں بھی اسی طرح منصوبہ بندی کرنی ہوگی تا کہ وہ صحت مند، پر مسرت اور آسودہ شادی شدہ زندگی بسر کر سکے اور اپنے بیوی بچوں کو بھی جہاں تک ممکن ہو مطمئن و خوش رکھ سکے۔

## قوت ارادی کو کیسے بیدار کیا جائے؟

ہم یہ ثابت کر چکے ہیں کہ قوت ارادی ہمارے لاشعوری جسم کا وصف ہے، لہٰذا قوت ارادی کو بیدار کرنے کے لئے ہمیں لاشعوری وجود سے ہی رابطہ قائم کرنا پڑے گا۔

اگر ہم اپنے شعور کو مثبت طرز فکر، پیار و محبت، خلوص، صدق، ایثار، صبر، و تحمل پر لگا دیں تو یقیناً نتیجہ مثبت طریقے سے سامنے آئے گا انشاء اللہ۔

یاد رکھیے خیالات ہی دراصل انسان کا ارادہ ہیں، اس لئے ہم جتنا مثبت اندازِ فکر سے دور رہتے ہیں اسی قدر ہم اپنے ارادے سے دور ہوتے ہیں اور ماحول میں موجود تخریبی طاقتوں کے ارادے کے تابع آجاتے ہیں، ایسی صورت میں ہمارے ذہن پر منفی اور تخریبی خیالات کی بارش ہوتی رہتی ہے اور چونکہ خیال ہی ہمارے عمل کی بنیاد بنتے ہیں اس لئے عمل میں بھی تخریب کا رخ غالب آجاتا ہے لہٰذا ہمارے موجودہ معاشرتی انحطاط، تخریب اور بگاڑ کا سبب اگر منفی سوچ کو قرار دیا جائے تو بے جانہ ہوگا اور اس کے علاوہ بھی ذہنوں کو آلودہ کرنے کے بے شمار عوامل ہمارے اردگرد بکھرے ہوئے ہیں۔ جن سے نجات حاصل کرنا ضروری اور لازمی ہے۔

ایک ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ میری ملاقات ایک ایسی خاتون سے ہوئی جو کافی عبادت گزار مشہور تھیں، وہ اس بات سے بہت پریشان تھیں کہ ان پر کسی نے جادو کروادیا ہے، ان کے شعور کے ساتھ یہ سوچ چپک کر رہ گئی تھی کہ جادو برحق ہے اور اس سے لازمی طور پر نقصان ہوتا ہے اس لئے ان کی یہی سوچ مختلف بیماریوں اور مسائل کی صورت میں ان کے سامنے آتی جارہی تھی جبکہ ان کے خیال میں ان کے شوہر پر جادو کا اثر نہیں ہوتا، بعد میں انہوں نے یہ بھی بتایا کہ ان کے شوہر ایسی باتوں پر یقین ہی نہیں کرتے۔

اس بات سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ ہمارا شعور جس سوچ پر فوکس ہوگا اسی کے نتائج ہمارے سامنے آتے جائیں گے، اسی طرح ماحول میں موجود تخریبی طاقتوں کے اثرات قبول کرنا یا نہ کرنا بھی ہماری مثبت سوچ اور قوت ارادی کا مرہونِ منت ہے، انسان کی اسی خصوصیت کی بناء پر اسے منفی سوچ رکھنے، مایوس ہونے اور مایوسی پھیلانے سے منع کیا گیا ہے، ہمیں اپنے ذہن کو ہر چیز کے روشن پہلو پر ہی فوکس کرنا چاہئیے کیونکہ منفی اور تخریبی سوچ ہمارے مختلف ذہنی، جسمانی، جذباتی اور معاشرتی بگاڑ کی بنیاد ہے۔

(بحوالہ زندگی گزارنے کے طریقے، آپ کی شخصیت اور اس کا مؤثر انداز میں استعمال، قوت ارادی کا جادو)

محترم قارئین ! آپ نے قوتِ ارادی سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا ، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرین نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرین نفسیات کے پیش کردہ اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کر دیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علم سائنس کی طرح علمِ نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں ، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہئے جو کائنات کے سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب و تمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔



# مصافحہ کرنا

## مصافحہ کرنے سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ

اپنے ملنے والوں سے سلام کے بعد مصافحہ کرنا سنت رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم ہے۔ مصافحہ کے بارے میں کئی احادیث وارد ہیں۔

حضرت سلمان فارسی رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ:

''جب مسلمان اپنے (مسلمان) بھائی سے (سلام کے وقت) ملتا ہے اور اپنے ہاتھ سے مصافحہ کرتا ہے تو سلام کرنے سے ان دونوں کے گناہ اس طرح جھڑ جاتے ہیں جس طرح تیز آندھی سے خشک درخت کے پتے جھڑتے ہیں اگرچہ ان دونوں کے گناہ سمندر کی جھاگ کے برابر ہوں۔'' (طبرانی)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''جب دو مسلمان آپس میں ملتے اور باہمی مصافحہ کرتے ہیں اور ایک دوسرے کا احوال پوچھتے ہیں تو اللہ تعالیٰ ان دونوں کے درمیان ایک سو نعمتیں نازل فرماتے ہیں ننانوے رحمتیں آپس میں ایک دوسرے سے خندہ پیشانی، عمدہ اور نیک طریقہ حال پوچھنے پر ملتی ہیں۔ (طبرانی)

محترم قارئین آپ نے مصافحہ کرنے کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ مصافحہ کرنے سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمایئے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل وجان سے عمل کرنے کی توفیق

عطا فرمائے آمین یا رب العٰلمین۔

# مصافحہ کرنے سے متعلق جدید علمِ نفسیات

## آداب مصافحہ سیکھئے

امیدوار نپے تلے قدم اٹھاتا، متبسّم چہرے کے ساتھ، کمرے میں داخل ہوا۔ پہلی نظر میں اس کی شخصیّت خاصی معقول اور مؤثر دکھائی دی۔ اس کی حرکات سے بظاہر خود اعتمادی ٹپک رہی تھی، لیکن جونہی اس نے مجھ سے ہاتھ ملایا، اس کی فطری بزدلی عیاں ہو گئی ہاتھ کی گرفت بے جان اور رسمی تھی۔ ذرا بھی گرم جوشی اور تپاک نہ تھا۔ میں فوراً سمجھ گیا اس شخص کا سارا رکھ رکھاؤ، مسکراہٹ اور خود اعتمادی مصنوعی ہے۔ اندر کا انسان ظاہری انسان سے بالکل مختلف ہے۔

مصافحے کا انداز، شخصیت اور کردار کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ ہاتھ، جسم کا نہایت حسّاس عضو ہے، اس کا سوچ اور ذہن سے گہرا تعلق ہے۔ جذباتی یا اعصابی ردّعمل اور لا شعوری محرکات ہاتھ کی مختلف حرکات کی صورت میں ظہور پذیر ہوتے ہیں۔

مصافحہ کرتے وقت ہمارا ہاتھ دوسرے شخص کے ہاتھ سے چھوتا ہے، تو ہماری قلبی کیفیت غیر محسوس طور پر اس میں منتقل ہونے لگتی ہے۔

ڈاکٹر شارلٹ ولف ایک مشہور ماہر نفسیات ہیں۔ انہوں نے برسوں، انسانی ہاتھ کا گہرا مطالعہ کیا ان کی کوششوں نے اسے ایک باقاعدہ علم کی مشکل دے دی ہے۔ اس علم کی بنیاد ٹھوس مشاہدات نفسیاتی مطالعے اور تجزیے پر رکھی گئی ہے۔

آپ اس کی روشنی میں لوگوں کے حقیقی کردار اور شخصیّت کا بآسانی اندازہ لگا سکتے ہیں۔

مصافحہ بظاہر نہایت معمولی اور غیر اہم فعل ہے۔ لیکن اگر تھوڑی سی توجہ کی جائے، تو انسان اس کے ذریعے بہت کچھ فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ اجنبی افراد سے ملتے وقت جہاں آپ یہ اہتمام کرتے ہیں کہ چہرے پر مسکراہٹ اور اعتماد کی جھلک نمایاں ہو، الفاظ

مناسب اور برمحل ہوں، وہاں اپنے مصافحے کے انداز کی طرف بھی خصوصی توجہ کیجیے۔

آپ کا تعلق اگر زندگی کے کسی ایسے شعبے سے ہے جہاں عام لوگوں سے واسطہ پڑتا ہے، تو مصافحے کا خیال رکھنا اور بھی ضروری ہے۔

ہاتھوں کے ذریعے اپنی شخصیت کا بھرپور اظہار کس طرح کیا جا سکتا ہے؟ ماہرین نفسیات کہتے ہیں اگر آپ دوسروں کے دل میں گھر کرنا چاہتے ہوں تو مصافحہ کرتے وقت ان کا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لے کر اسے زنبور کی مانند جکڑنے کی کوشش نہ کیجئے بلکہ نہایت آرام، مگر مضبوطی سے اس طرح ہاتھ ملائیے کہ اس کی رگ و پے میں ایک خاص جذبے اور احساس کی لہر دوڑ جائے۔ اپنا ہاتھ مصافحے کے لیے بڑھائیں، تو دایاں پاؤں تھوڑا سا آگے کر لیجئے۔ اس سے جسم کا توازن برقرار رکھنے میں مدد ملے گی اور ملاقاتی یہ محسوس کرے گا کہ آپ کے دل میں دوستانہ جذبات کارفرما ہیں۔

ہاتھ کو دوبارہ اوپر نیچے حرکت دے کر چھوڑ دیجیے۔ دو سے زیادہ مرتبہ ہاتھ ہلانے سے کسی گرم جوشی اور تپاک کا اظہار نہیں ہوتا اس کے برعکس یہ تصنع اور بناوٹ کی علامت ہے اسی طرح صرف ایک بار حرکت دے کر ہاتھ چھوڑ دینا بھی مناسب نہیں۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کو ملنے والے سے کوئی دل چسپی نہیں، اس کا وجود بامر مجبوری برداشت کر رہے ہیں۔

اپنے گردوپیش کا جائزہ لیجئے آپ دیکھیں گے کہ لوگ مختلف انداز میں مصافحہ کرتے ہیں۔ اس کی وجہ ان کا مخصوص مزاج اور جذباتی کیفیت ہے۔

ماہرین نفسیات کے ایک سروے سے پتہ چلتا ہے کہ اکثر لوگ مصافحے کے صحیح طریقے سے واقف نہیں۔ انہیں ہاتھ گرفت میں لینے کا صحیح انداز نہیں آتا۔ کچھ لوگ رسمی اور مشینی انداز میں ہاتھ ہلا کر آگے بڑھ جاتے ہیں۔ بعض ضرورت سے زیادہ گرم جوشی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ یہ دونوں صورتیں انتہا پسندی کی علامت ہیں۔ ان سے بچنا ضروری ہے۔ اپنا جائزہ لیجیے۔ کہیں آپ انتہا پسند، تو نہیں۔

ماہرین نفسیات نے بے شمار افراد سے ہاتھ ملانے کے بعد مصافحے کی مختلف

صورتیں بیان کی ہیں۔ان میں سے چند کا ذکر ہم یہاں کرتے ہیں۔

## بے جان مصافحہ

یہ متضاد خصوصیات کا آئینہ دار ہے۔ایسا مصافحہ یا تو وہ افراد کرتے ہیں جن میں خود اعتمادی کی کمی پائی جاتی ہے اور وہ بے حد مطیع اور حکم کے بندے ہوتے ہیں۔یا وہ جن کے اندر انانیت اور سرد مہری چھپی ہوتی ہے۔

ایسے حضرات اس طرح بے نیازی سے ہاتھ آگے بڑھاتے ہیں کہ دوسرے کے ساتھ ان کی انگلیوں کے سرے ہی چھوپاتے ہیں۔ان کے انداز سے یوں لگتا ہے جیسے زیادہ مرتبہ ہلانے سے کسی گرم جوشی اور تپاک کا اظہار نہیں ہوتا اس کے برعکس یہ تصنع اور بناوٹ کی علامت ہے۔اسی طرح صرف ایک بار حرکت دے کر ہاتھ چھوڑ دینا بھی مناسب نہیں۔اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کو ملنے والے سے کوئی دل چسپی نہیں،اس کا وجود با امر مجبوری برداشت کر رہے ہیں۔

اپنے گردو پیش کا جائزہ لیجیے،آپ دیکھیں گے کہ لوگ مختلف انداز میں مصافحہ کرتے ہیں اس کی وجہ ان کا مخصوص مزاج اور جذباتی کیفیت ہے۔

ماہرین نفسیات کے ایک سروے سے پتہ چلتا ہے کہ اکثر لوگ مصافحے کے صحیح طریقے سے واقف نہیں۔

جسمانی طور پر کمزور اور لاغر افراد بھی اس انداز میں مصافحہ کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔

## ہڈیاں چٹخانے والا مصافحہ

جس شخص کو مصافحہ کرتے وقت آپ کی ہڈیاں چٹخانے میں لطف آئے، وہ درحقیقت احساس کمتری کا شکار ہے اس عمل سے لاشعوری طور پر وہ اپنی اس کمزوری کی پردہ پوشی کرنا چاہتا ہے۔ایسے افراد کو سب ناپسند کرتے ہیں۔

## جھولدار مصافحہ

اس مصافحے میں آدمی ہاتھ کو یوں بار بار اوپر نیچے حرکت دیتا ہے جیسے دستی نل کی ہتھی چلا رہا ہو۔ فطرتاً خوش باش اور ہنس مکھ افراد عموماً اسی طرح مصافحہ کرتے ہیں۔ ایسا مصافحہ کرنے والوں کی اکثریت لاشعوری طور پر احساس تحفظ سے محروم ہوتی ہے۔ اس حرکت سے وہ گویا اپنے اندر گرم جوشی پیدا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ عام زندگی میں کم آمیز اور ہر وقت کھچا کھچا رہنے والا شخص اگر اس طرح مصافحہ کرے، تو سمجھ لیں اس کا یہ تپاک اور گرم جوشی مصلحت سے خالی نہیں۔

## پنجہ توڑ مصافحہ

ایسا مصافحہ کرتے وقت آدمی انگلیوں کو پوری قوت سے بھینچتا ہے۔ یہ حرکت لاشعوری ہے جو ظاہر کرتی ہے کہ مصافحہ کرنے والا اپنی دنیا میں مگن ہے۔ اسے دوسروں کے احساسات اور جذباتیت کا قطعاً احساس نہیں۔

## جھٹکے دار مصافحہ

اس میں انسان ہاتھ کو ایک مختصر سا جھٹکا دے کر چھوڑ دیتا ہے۔ اسے وہم و گمان تک نہیں ہوتا۔ مگر مصافحے کا یہ لاشعوری انداز فوراً پکار اٹھتا ہے کہ وہ ملاقات سے خوش نہیں۔ یہ علامتی عمل بتاتا ہے

جو کچھ ہونا تھا، ہو چکا۔ اب جس قدر جلد ہم الگ ہو جائیں، بہتر ہے، تاہم ایسا مصافحہ کرنے والوں کو کردار کڑی نظر سے جانچنا زیادتی ہوگی۔ فطرتاً کم آمیز اشخاص بھی اسی طرح مصافحہ کرتے ہیں۔

## سریش دار مصافحہ

یہ مصافحے کی بدترین قسم ہے۔ ملاقات کے دوران میں اگر کوئی شخص ہاتھ پکڑ کر کھڑا ہو جائے اور پانچ دس منٹ ہاتھ نہ چھوڑے، تو بڑا غصہ آتا ہے۔

ایسا مصافحہ کرنے والا اپنے آپ کو نفسیاتی اعتبار سے غیر محفوظ سمجھتا ہے۔ اس میں ہر سہارے سے چپک جانے کی بے پناہ خواہش پائی جاتی ہے، اس کی یہ حرکت بتاتی ہے میں نے تمہیں پالیا ہے اب جانے نہ دوں گا۔ ایسا شخص لاشعوری طور پر خود غرض اور لالچی ہوتا ہے۔

ماہرین نفسیات کی اکثر آداب مصافحہ، کو بڑی اہمیت دیتی ہے۔ ان کے وضع کردہ اصول اور اسلامی اصولوں کی روشنی میں اپنے مصافحے کا انداز درست کیجئے۔ آپ دیکھیں گے یہ معمولی سی بات روزمرہ اور کاروباری زندگی میں کس طرح قدم قدم پر آپ کے لئے کامیابیوں اور کامرانیوں کا پیغام لاتی ہے۔ (بحوالہ از زندگی گزارنے کے طریقے)

## مصافحہ کی خوبیاں اور برائیاں

مصافحہ دوستانہ خیر مقدم کے اظہار کے ایک ذریعہ ہے اور اس سے قریب قریب ساری دنیا واقف ہے، لیکن اکثر یہ اچھی خاصی مصیبت کا سبب بن جاتا ہے، اونچے درجہ کے لوگ جب کسی جا اہم جلسے یا صحبت میں جاتے ہیں تو انہیں سینکڑوں آدمیوں سے مصافحہ کرنا پڑتا ہے، اور بعض بڑے جوش و خروش اور پوری قوت کے ساتھ اس طرح مصافحہ کرتے ہیں کہ انگلیاں، کلائی اور بازو سب کو جھنجھوڑ ڈالتے ہین اور اچھی خاصی تکلیف پہنچا دیتے ہیں۔

فرانس ویب لکھے ہین کہ ڈیوک آف ونڈسر جب پرنس آف ویلز تھے، اور انہوں نے ساری برطانوی سلطنت کا دورہ کیا تھا، تو انہیں اکثر اپنے دائیں شانے پر پٹیاں بندھوانی پڑتی تھیں اور کبھی کبھی تو گل پٹی ڈال کر اس میں اپنا ہاتھ لٹکا کے رہتے تھے، یہ سب نتیجہ تھا جوشیلے مصافحوں کا، ایک دفعہ پانچ سو آدمیوں سے مصافحہ کرنے کے بعد لنکا کے ہائی کمشنر کی بیوی کی کلائی اتر گئی تھی، مسز کلیر ابوتھ لوس جو اٹلی میں امریکا کی سفیر تھیں ایک دفعہ ایک گارڈن پارٹی میں گئیں، وہاں انہین دو ہزار آدمیوں سے مصافحہ کرنا پڑا نتیجہ یہ ہوا کہ ان کے ہاتھ پر بہت ورم ہوگیا اور اس میں سخت درد پیدا ہوگیا اور ہفتوں ان کے ہاتھ

پر پٹی بندھی رہی۔

سابق امریکن پرزیڈنٹ ہری ٹرومین کو، جب وہ پریسیڈنٹ تھے، ہر ہفتہ ہزاروں آدمیوں سے مصافحہ کرنا پڑتا تھا، اوراس کے نتیجہ میں ان کا دایاں ہاتھ سوج گیا تھا، لیکن جب بار بار یہی صورت پیش آئی تو انہوں نے مصافحہ کرنے کی کوئی ایسی ترکیب نکال لی ،جس سے ان کا ہاتھ محفوظ رہتا تھا۔

بعض مصافحے ایسے بھی تھے، جن کی وجہ سے مصافحہ کرنے والوں میں مقدمہ بازی تک کی نوبت آگئی، نیو جرسی میں ایک امریکن کی ملاقات اپنے ایک دوست سے ہوئی، جسے اس نے مدت سے نہیں دیکھا تھا، دونوں نے مصافحہ کیا، مگر اس دوست کے ہاتھ کی گرفت کچھ ایسی سخت تھی اور اس نے کچھ اس طرح کے ہاتھگ کو جھٹکا دیا کہ اس کی ایک انگلی ٹوٹ گئی، کچھ عرصہ بعد اس امریکن ن ے اس آہنی گرفت والے دوست پر چھ ہزار ڈالر کا دعویٰ دائر کردیا، اس طرح ایک الیکٹریکل کمپنی کے ملازم کوایک مصافحہ پر ایک ہزار چھ سو پونڈ میں پڑا، اس نے شگاکو کے ایک ہوٹل کی استقبال کرنے والی لڑکی سے مصافحہ کیا تھا اور اس کی انگلی توڑ دی تھی۔

بعض لوگوں کا کیال ہے کہ مصافحہ کی رسم کو ترک کردینا چاہئے اور بعض ملکوں نے اپنے یہاں مصافحہ پر پابندیاں عائد کردی ہیں، مثلاً تہائی میں اس رسم کو ختم کرنے کے لئے ایک سوسائٹی قائم کی ہے، ان لوگوں کا خیال ہے کہ مصافحوں سے طرح طرح کی بیماریاں پھیلتی ہیں ،خاص طور پر جلدی بیماریاں مصافحہ سے خوراک میں زہر شامل ہوسکتا ہے، اورزکام بھی پیدا ہوسکت اہے، اسی طرح ایک سوسائٹی یوگوسلاویہ میں قائم ہوئی ہے، مگر باوجود ہزار کوششوں کے اس رسم کو ترک ہونے کی صورت پیدا نہیں ہوتی، مصافحہ کا رواج ساری دنیا میں اس قدر عام ہے کہ اس کا چھڑانا آسان نہیں ہے، کہتے ہیں کہ اب سے ہزاروں برس پہلے اسرائیلیوں نے اس رسم کو شروع کیا تھا، رفتہ رفتہ یہ ساری دنیا میں پھیل گئی۔

ترکی میں مصافحہ بچوں کے تعلیمی نصاب میں شامل ہیں، اس سے ظاہر ہے کہ ترکی

میں یہ رسم ایک اہم معاشرتی رسم شمار ہوتی ہے، اس لئے اسکولوں میں باقاعدہ اس کی تعلیم دی جاتی ہے تاکہ بچے باوقار طریقے سے مصافحہ کرنا سیکھ لیں اور جب دو بڑے ہو جائیں تو مناسب طریقے سے لوگوں کا خیر مقدم کر سکیں۔

فرانسیسی قوم ایک بری مصافحہ کرنے والی قوم ہے، فرانسیسی جب کسی سے ملتے ہیں اور جب رخصت ہوتے ہیں تو پھر مصافحہ کرتے ہیں۔

فیلڈ مارش وائیکاؤنٹ الگونڈر اپنے سپاہیانہ اور بہادرانہ کارناموں کے لئے ساری دنیا میں مشہور ہیں، جب وہ کینیڈا کے گورنر جنرل مقرر ہوئے تو انہیں اندازہ ہوا کہ مصافحہ کرنا بڑا تکلیف دہ کام ہے، پچیس ہزار میل کا سفر کرنے اور دس ہزار آدمیوں سے مصافحہ کرنے کے بعد انہوں نے اپنے احباب سے کہا کہ مجھے سفر اتنا تکلیف دہ نہیں معلوم ہوا جتنا مصافحہ کرنا۔

مسز نیویلی چیمبرلین، جو انگلستان کے سابق وزیر اعظم کی بیوی تھی، بڑی مصافحہ کرنیوالی خاتون تھیں، معلوم ہوتا ہے کہ وہ ہزاروں آدمیون سے مصافحہ کرنے سے خوشی محسوس کرتی تھیں، دسمبر ۱۹۳۸ء کی ایک پارٹی میں ۲۱۵۵ آدمیوں سے مصافحہ کرنے کے بعد بھی وہ باقی ماندہ پانچ ہزار آدمیوں سے مصافحہ کرنے کے لئے بہت خوشی سے تیار تھیں، مگر جب یہ اندازہ لگایا گیا کہ اگر ایک منٹ مین تیس آدمیوں سے بھی مصافحہ کیا جاسکا تب بھی بہت وقت صرف ہو جائے گا، تو بمشکل انہیں اس امر پر راضی کیا گیا کہ وہ اور لوگوں سے مصافحہ نہ کریں۔

اس سلسلہ میں ایک لطیفہ یاد آیا، مولانا شوکت علی مرحوم ایک مرتبہ تحریک خلافت کے لئے چندہ جمع کرنے میرٹھ تشریف لائے تھے، جامع مسجد میں اس مقصد کے لئے جو بہ تقریر کر چکے، تو لوگ ان سے مصافحہ کرنے کے لئے ٹوٹ پڑے لیکن انہوں نے اپنی گھبراہٹ سے لبریز آواز میں لوگوں کو روکا اور کہنے لگے ''دیکھیے حضرات میں ہر مصافحہ کرنے والے سے ایک روپیہ چندہ لوں گا، اچھی طرح سمجھ لیجئے، جو مجھ سے مصافہ کریگا اس [illegible] ایک روپیہ چندہ لوں گا اور جو مجھ سے بغلگیر ہوگا اس سے دو روپے لوں

گا، حاضرین میں سے کسی نے پکار کر کہا، مولانا اور آگے بڑھیے" مولانا نے کہا ہاں ہاں! جو میرا بوسہ لے گا اس سے چار سو روپے لوں گا، مجمع میں سے پھر آواز آئی مولانا اور آگے بڑھیے لوگ اور زیادہ چندہ دینے کو تیار ہیں، مولانا بولے "بڑے پاجی ہو جی تم۔

انگلستان کی الزبتھ ددم کو اپنے فرائض انجام دینے کے سلسلے میں ہزاروں آدمیوں سے مصافحہ کرنا پڑتا ہے، لیکن حال ہی میں جب وہ آسٹریلیا تشریف لے گئی تھیں، تو یہ مناسب سمجھا گیا کہ مصافحوں کو روک دیا جائے، کیونکہ ان دنوں وہاں ولیو مائی لائی ٹیز کی بیماری پھیلی ہوئی تھی اور یہ ڈر تھا کہ کہیں اس متعدی بیماری ان پر اثر نہ ہو جائے، مگر یہ بات سب مانتے ہیں کہ ملکہ کے مصافحہ کرنے کا انداز بہت باوقار ہے۔

گلیڈسٹون کے متعلق ایک بڑا دلچسپ قصہ مشہور ہے، بلکہ وکٹوریہ کے زمانے میں وزیراعظم تھے، انہیں خیال آیا کہ الیکشن کے سلسلہ میں جس کے لئے جدو جہد کرنے وہ گئے تھے، ہزاروں آدمیوں سے مصافحہ کرنے کی مصیبت آنے ولی ہے، جیسا کہ پچھلے الیکشن میں ہوا تھا، اسے بچنے کے لئے انہیں ایک ترکیب سوجھی، انہوں نے ایک پولیس کے آدمی کو اپنے پیچھے کھڑا کر لیا اور اس سے کہا تم اپنا دایاں ہاتھ میرے بڑے کوٹ میں سے نکالنا اور میرے بجائے تم مصافحہ کرو اس طرح گلیڈسٹون کا ہاتھ محفوظ رہا اور کوئی اس امر کا اندازہ نہ کر سکا کہ مصافحہ کون کر رہا ہے ہاں جو لوگ مصافحہ کرنے آئے تھے، ان میں سے ایک نے یہ ضرور کہا۔

"بوڑھے آدمی کی گرفت پہلے سے زیادہ مضبوط اور سخت تھی۔"

(بحوالہ نفسیات کے امور)

محترم قارئین! آپ نے مصافحہ کرنے سے متعلق ارشادات نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرین نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرین نفسیات کے پیش کردہ

اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کر دیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علم سائنس کی طرح علمِ نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں ،اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہیۓ جو کائنات کے سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب وتمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔



# فضول خرچی سے پرہیز

## فضول خرچی سے پرہیز سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ

فضول خرچی یہ ہے کہ انسان اپنی حیثیت اور موقع کی ضرورت سے زیادہ خرچ کرے چونکہ اسلام عرب میں آیا، اور عربوں کی فیاضی فضول خرچی کی حد تک تھی، اسی لئے تمام مذہبوں میں اسلام ہی ایک ایسا مذہب ہے جس نے فضول خرچی کو روکا ہے اور انسان کو اپنی حد میں رہ کر خرچ کرنے کا حکم دیا ہے، کیونکہ فضول کرچی کی عادت سے قومی سرمایہ بہت بری طرح برباد ہو کر فنا ہو جاتا ہے اور اس بے موقع خرچ سے جماعت کو کوئی فائدہ نہیں پہنچتا، نیز فضول خرچی عموماً فخر و غرور اور نمائش کے پردہ میں ظاہر ہوتی ہے اور ان بد اخلاقیوں کی برائی چھپی نہیں۔

اہل عرب جب جلسوں میں شراب پیتے اور جوا کھیلتے تو جوا میں جو کچھ جیتتے، نشہ کے ترنگ میں اسی وقت لٹا دیتے جانور ملتے تو اسی وقت بے وجہ ذبح کر ڈالتے جاہلیت کی شاعری میں اس قسم کی فخریہ اشعار بہ کثرت ہیں، شہرت طلبی کی ایک صورت یہ تھی کہ وہ شخص فیاضی کے اظہار کے لئے اونٹ پر اونٹ ذبح کرتے جاتے تھے، یہاں تک کہ دونوں میں ایک کے تمام اونٹ ختم ہو جاتے تھے، تو وہ اپنے حریف کے مقابل میں مغلوب سمجھا جاتا تھا، اس کو معاقرہ کہتے تھے آنحضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اس ریائی فیاضی کو روک دیا۔

اہل عرب کی فیاضی کی بنیاد اکثر فخر و غرور اور نام و نمود پر قائم تھی، اور اس نے ان کی فیاضی میں بے اعتدالی پیدا کر دی تھی، اس کا دینی نتیجہ یہ تھا کہ خلوص کے نہ ہونے سے وہ خدا کے نزدیک مقبول نہ تھی، اور دنیوی حیثیت سے بعض اوقات وہ تمام مال و دولت کو اوڑا کر خود مفلس اور قلاش ہو جاتے تھے، پھر اس قسم کی فیاضی کے لئے جائز مال کافی نہیں ہوتا تھا، تو وہ، لوگ لوٹ مار سے مال جمع کرتے تھے، اور نمائش کے موقعوں پر اسی مال کو

خرچ کرتے تھے اس بے اعتدالی کو دور کرنے کے لئے اللہ تعالیٰ نے حقوق مقرر فرمائے اور فضول خرچ کو شیطان کے بھائی کا لقب دیا،

وات ذالقربیٰ حقه والمسکین وابن السبیل ولا تبذر تبذیرا ؁، ان المبذرین کانو اخوان الشیطین وکان الشیطن لربہٖ کفورًا. (اسرائیل)

''اور رشتہ دار اور غریب اور مسافر ہر ایک کو اس کا حق پہنچاتے رہو اور دولت کو بیجا مت اڑاؤ کیونکہ دولت کو بیجا اڑانے والے شیطانوں کے بھائی ہیں اور شیطان اپنے پروردگار کا بڑا ہی ناشکرا ہے۔

آیت کے آخری ٹکڑے سے ثابت ہے کہ فضول خرچی خدا کی ناشکری ہے، امام رازی اس آیت کی تفسیر میں لکھتے ہیں۔

''بعض علماء کا قول ہے کہ اس آیت کا مفہوم اہل عرب کی عادت کے موافق ہے، کیونکہ وہ لوگ لوٹ مار سے مال جمع کرتے تھے، پھر اس کو فخر وغرور حاصل کرنے کے لئے صرف کرتے تھے۔''

آج بھی جو لوگ شادی بیاہ اور خوشی وغم کی تقریبوں میں اس قسم کی فضول خرچوں کے مرتکب ہوتے ہیں وہ قرآن کی اصلاح میں شیطان کے بھائی کہلائیں گے، یہ تعلیم فیاضی کے خلاف نہیں ہے، کیونکہ فیاضی بخل و اسراف کے درمیان کا نام ہے، اور اسی کا اللہ تعالیٰ نے حکم دیا ہے، اور بتا دیا ہے کہ فضول خرچی کا نتیجہ یہ ہوگا کہ تم مفلس اور تہیدست ہو کر کسی کام کے نہیں رہو گے، بلکہ الٹے تمہیں کو لوگ قابل ملامت ٹھہرائیں گے۔

ولاتجعل یدک مغلولة الیٰ عنقک ولا تبسطها کل البسط فتقعد ملومامحسورا ؁ (بنی اسرائیل ۳۰،۲۹)

''اور اپنا ہاتھ نہ اتنا سکیڑو کہ گویا گردن میں بندھا ہے۔ اور نہ بالکل اسی کو پھیلا ہی دو ایسا کرو گے تو تم ایسے بیٹھے رہ جاؤ گے کہ لوگ تم کو ملامت بھی کریں گے اور تم تہی دست بھی ہو گے۔

چونکہ یہ اعتدال کا وصف خاص اسلام کی اخلاقی تعلیم نے پیدا کیا تھا اس لئے اللہ

تعالٰی نے اس کو مسلمانوں کا امتیازی وصف قرار دیا اور فرمایا:

والذین اذا انفقو الم یسرفو ا ولم یفترو ا وکان بین ذالک قواماً

(الفرقان ۶۷،۶۰)

''اور خرچ کرنے لگیں تو فضول خرچی نہ کریں اور نہ بہت تنگی کریں بلکہ ان کا خرچ افراط اور تفریط کے درمیان بیچ کا ہو۔''

کوئی اس تعلیم کا یہ نتیجہ نہ سمجھے کہ اسلام بدحیثیتی کو پسند کرتا ہے اور کھانے پینے پہننے اوڑنے میں ہر قسم کی کفایت شعاری کا حوصلہ بڑھاتا ہے، بلکہ یہ سمجھنا چاہیے کہ ہر شخص کو اپنی چادر کے اندر رہنا چاہیے اور اپنی حیثیت سے بڑھ کر خرچ نہ کرنا چاہیے مطلب ہے کہ ہر شخص کی فضول خرچی کا معیار خود اسی کی اپنی ذات ہے سورۂ اعراف میں خدا فرماتا ہے:

وکلو او اشربو ولا تسرفو ا انہ لایحب المسرفین (سورئہ:اعراف)

''کھاؤ اور پیؤ اور فضول خرچی نہ کرو، بیشک اللہ فضول خرچی کرنے کو پسند نہیں کرتا۔''

صدقات اور مبرات سے بڑھ کر تو کوئی نیکی کا کام نہیں، مگر اس میں بھی بعض مفسروں کے قول کے مطابق اپنی حیثیت سے بڑھ کر دینا پسندیدہ نہیں۔

کلو امن ثمر و اتوا حقہ یوم حصادہ ولا تسرفو ا انہ لایحب المسرفین

(سورئہ انعام : ۱۴۱،۱۷)

''درخت کے پھل سے جب وہ پہلے تم کھاؤ، اور اس کا حق ادا کرو جب فصل کٹے حد سے آگے نہ بڑھو اللہ حد سے آگے بڑھنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔''

(بحوالہ سیرت النبیؐ جلد ۶)

## فضول خرچ شیطان کے بھائی ہیں

شیطان کی خصلت ہے کہ وہ اللہ تعالٰی کی نعمتوں کا شکر ادا نہیں کرتا اور اہل دنیا کو بھی اسی طرف لگاتا ہے کہ وہ ناشکرے بن جائیں۔ اسراف اللہ تعالٰی کی صریحاً نافرمانی

ہے اور شیطانی حرکات میں سے ایک ہے اس لئے جو لوگ فضول خرچی کرتے ہیں وہ اس شیطانی فعل کے لحاظ سے شیطان کے بھائی ہیں، اہل دانش کے لئے یہ بہت بڑی تنبیہ ہے کہ فضول خرچی کو ہمیشہ کے لئے ترک کر دیا جائے۔ قرآن مجید میں ایک مقام پر ارشاد ہوا ہے کہ۔

**وھو الذی انشا جنت معروشات وغیر معروشات و النخل والزرع مختلفا اکله والزیتون والرمان متشابها و غیر متشابه ط کلوا من ثمرة اذآ اثمر وآتوا حقه یوم حصاده ز ولا تسرفو انه لا یحب المسرفین ۔** (انعام: ۱۴۱)

"اللہ وہی ہے جس نے گھنے باغوں کو پیدا کیا ہے اور ایسے باغ بھی بنائے جو گھنے نہیں کھجور اور کھیتی جن کے پھل مختلف ہوتے ہیں زیتون اور انار جو مشابہ اور غیر مشابہ ہیں جب پھل لگیں تو پھل کھاؤ پھل توڑنے والے دن اللہ کا حق بھی ادا کرو اور اسراف نہ کرو بیشک اللہ تعالیٰ فضول خرچی کرنے والوں کو پسند نہیں فرماتا۔"

چنانچہ ایک آدمی کو اپنی آمدنی سے کچھ نہ کچھ بچانا چاہیئے۔ خواہ یہ نہایت قلیل مقدار میں کیوں نہ ہو بعض یہ خیال کرتے ہیں کہ ایک یا دو پیسے بچانے سے کیا فائدہ ہو سکتا ہے۔ لیکن یاد رکھنا چاہیئے کہ جو پیسوں کے متعلق بے پرواہ ہوتے ہیں۔ وہ روپوں کا بھی اسی بے پروائی سے استعمال کرتے ہیں۔ ایک مشہور ادیب کہتا ہے کہ اگر ایک آدمی کی سالانہ آمدنی چھ سو روپے ہو۔ اور سالانہ خرچ پانچ سو ننانوے روپے پندرہ آنے چھ پائی ہو۔ تو یقیناً اس آدمی کے مقابلے میں زیادہ خوشحال ہوگا جس کی آمدنی چھ سو روپے ہو۔ اور سالانہ خرچ چھ سو روپے اور چھ پائی ہو۔ حالانکہ دونوں صورتوں میں فرق صرف ایک آنہ کا ہے۔

ایک حکیم کا مقولہ ہے میری خواہش ہے کہ میں تمام آسمان کی فضا میں بڑے بڑے سنہری حرفوں میں "سیونگ بنک" یعنی "بچت بنک" لکھ دوں۔ یاد رکھیئے! کچھ نہ

کچھ بچانا ایک ایسا زریں اصول ہے کہ اگر ہم اس پر عمل پیرا ہو جائیں تو آج قوم قرض کی خوفناک بیماری سے نجات پاسکتی ہے۔ اگر کوئی قوم اقتصادی آزادی حاصل کرنا چاہتی ہے تو اس کو شروع سے اپنے بچوں کے دلوں میں قرض کا ایسا خوف بٹھانا چاہیئے کہ بچے بھوکا رہنے کو ادھار کھانے پر ترجیح دیں۔ ہمیں چاہیئے کہ گھروں میں، مدرسہ اور کالج کے کمروں میں اس قسم کے مقولے لکھ کر لگا دیں۔ جن کے پیش نظر رہنے سے ہم قرض سے نفرت پکڑیں۔ مثلاً قرض غلامی ہے۔ فضول خرچی کرنے والے شیطان کے بھائی ہیں، جو قرض لیتا ہے وہ غم مول لیتا ہے۔

کوئی اخلاقی، مذہبی، سیاسی اور اقتصادی گناہ ایسا نہیں ہے جس میں قرض کی بدولت آدمی پھنس نہیں جاتا کون سی ذلت ہے، جو قرض سے انسان پر نہیں آن پڑتی۔ یہ آدمی کی آزادی اور خودداری چھین لیتا ہے اور اس کو ذلیل اور بے عزت کر دیتا ہے۔ اگر نہایت اشد ضرورت کے بغیر کوئی شخص ایک روپیہ بھی قرض لیتا ہے۔ درآنحالے کہ وہ اس کو ادا کرنے کی اہلیت نہیں رکھتا۔ تو سمجھنا چاہیئے! کہ اس نے وہ روپیہ چوری کیا ہے۔ اگر ترقی کرنا چاہتے ہو تو اپنے آپ کے کلی طور پر مالک رہو۔ لیکن اگر تم کسی کے قرض دار ہو گے۔ تو تمہارا کچھ حصہ قرض دار کی ملکیت ہوگا۔ سوائے گناہ کے اور کوئی شے کسی نوجوان کی ترقی میں اتنی سنگ راہ نہیں ہوتی جتنا قرض۔ کسی نے کیا خوب کہا ہے کہ فاقہ، پھٹے پرانے کپڑے، سخت محنت، حقارت، بے انصافی یہ سب بہت ہی ناخوشگوار ہیں۔ لیکن قرض ان سب سے بدترین ہے۔ سچ ہے قرض نے بڑوں بڑوں کو تباہ کر دیا ہے۔

## فضول خرچی باعث ندامت ہے

فضول خرچی انسان کو بے شمار گناہوں میں مبتلا کر دیتی ہے جس سے انسان دوزخی بن جاتا ہے لہٰذا درج ذیل آیت مبارکہ کی رو سے جو شخص فضول خرچ ہوگا وہ

دوزخ میں جائے گا۔ اللہ تعالیٰ ہمیں دوزخ سے محفوظ رکھے۔ چنانچہ اللہ تعالیٰ نے اپنے خاص بندوں کا وصف بیان کرتے ہوئے ارشاد فرمایا ہے کہ۔

**والذین اذا انفقو الم یسرفو ویقتروا و کان بین ذالک**

"اللہ تعالیٰ کے نیک بندے وہ ہیں جو خرچ میں اسراف نہیں کرتے اور نہ کنجوسی کرتے ہیں بلکہ درمیانی راہ یعنی اعتدال اختیار کرتے ہیں۔

یتیموں کے مال میں اسرف کرنا اور بھی زیادہ قابل گرفت گناہ ہے اس کے متعلق ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

**وابتلو الیتامیٰ حتی اذا بلغو النکاح فان انستم منهم رشدا فادفعوا الیهم اموالهم ولا تاکلوها اسرافا و بدارا ان یکبروا**

"یتیموں کو بالغ ہونے تک مصروف رکھو پھر اگر ان میں عقل پختہ ہو تو ان کا مال ان کے سپرد کر دو، ان کا مال فضول خرچی سے نہ اڑا جاؤ کہ وہ جلدی بڑے نہ ہو جائیں۔ (نساء:٦)

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ۔

"کھاؤ جو چاہو اور پہنو جو چاہو جبکہ دو چیزیں تم سے دور رہیں یعنی فضول خرچی اور شیخی۔" (بخاری)

یعنی فضول خرچی اور شیخی مارنا اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا کفران ہے اس لئے ان دونوں چیزوں سے بچو۔

حضرت عمرو بن شعیب ان کے والد ماجد ان کے جد امجد سے روایت ہے کہ۔

"رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ علامات قیامت میں سے یہ بات ہے کہ معمولی طبقہ کے لوگ بڑے بڑے مکان اور اونچی اونچی حویلیاں بنا کر ان میں فخر کریں گے"۔

(بخاری و مسلم)

حضرت ابو بکر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا ارشاد گرامی ہے کہ میں ایسے گھروں کو پسند نہیں

کرتا جو کئی دنوں کا رزق ایک ہی دن میں خرچ کر ڈالیں۔

اپنے متعلق خود آپ کا ارشاد ہے کہ میں نے جان کے بچاؤ اور ستر پوشی کی حد سے کبھی تجاوز نہیں کیا۔

حضرت خواجہ عثمانی ہارونی ؒ نے فرمایا ہے کہ بدن پر کپڑا پہننے میں فضول خرچی نہ کریں کیونکہ پیغمبر دو عالم ﷺ نے مردے کے بدن پر کفن کے زیادہ کرنے سے منع فرمایا ہے اور دو چیزوں کے بدلے عذاب ہوگا ایک کفن کی زیادتی سے دوسرا پائینچہ دراز کرنے سے۔

## فضول خرچی کسے کہتے ہیں

ایک مرتبہ حضرت خواجہ نظام الدین اولیاء ؒ کی مجلس میں خواجہ حسن دہلوی ؒ نے عرض کیا کہ اسراف (فضول خرچی) کسے کہتے ہیں اور اس کی حد کیا ہے؟ آپ ؒ نے فرمایا کہ جو چیز بھی بغیر اچھی نیت کے دی جائے اور خدا کے لئے نہ دی جائے وہ اسراف ہے اسی طرح اگر ایک دانگ (۶ رتی وزن کا سکہ یعنی ایک معمولی سا سکہ) بھی دیا جائے تو وہ اسراف ہوگا۔ اور اگر اللہ کی رضا و خوشنودی کے لئے ساری دنیا بھی دے دی جائے تو وہ اسراف نہیں ہوگا۔ اس موقعہ پر ارشاد ہوا کہ شیخ ابو سعید ابوالخیر ؒ بہت خرچ کرتے تھے کسی آدمی نے ان کے سامنے یہ حدیث پڑھی۔ **لا خیر فی الا اسراف**. ''اسراف اور فضول خرچی میں کوئی اچھائی ہے'' **لا اسراف فی الخیر** ''اچھے کام میں خرچ کرنا اسراف نہیں۔''

ایک دفعہ کا واقعہ ہے کہ ایک فضول خرچ آدمی جو بڑا امیر تھا اس کے پاس ایک بھکاری آیا اور سوال کیا کہ مجھے اللہ کے نام پر ایک دینار عطا فرمایئے، امیر آدمی نے بڑی حیرانی کے ساتھ اس سائل سے پوچھا کہ تم نے اتنا زیادہ مجھ سے کیوں مانگا ہے جبکہ عام لوگوں سے تم بہت کم مانگتے ہو، سائل نے کہا کہ جناب بات یہ ہے کہ دوسرے

لوگوں سے امید ہے کہ پھر دوبارہ بھی ان سے مجھے کچھ نہ کچھ ملے گا لیکن آپ جس طرز سے خرچ کر رہے ہیں اس کے پیش نظر آئندہ آپ سے بھیک مانگنے کی توقع نہیں ہے کیونکہ آپ خود مفلس ہو چکے ہوں گے اس لئے اس وقت جتنا مل جائے غنیمت ہے۔

فضول خرچ یہ بات سن کر بہت متاثر ہوا اور پھر احتیاط سے خرچ کرنے لگا۔ انسان کو بڑی احتیاط سے خرچ کرنا چاہیئے اور فضول خرچی سے بچنا چاہیئے ورنہ فضول خرچی کے ہاتھوں مفلس اور بھکاری بننا پڑتا ہے۔

محترم قارئین آپ نے فضول خرچی کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ فضول خرچی سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمایئے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل و جان سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔

# فضول خرچی سے پرہیز سے متعلق جدید علمِ نفسیات

## فضول خرچی قابل مذمت ہے

کفایت شعاری کا مطلب ہے، وہاں سے پیسہ بچانا جہاں خرچ کرنے کے لئے مناسب نہ ہو اور پیسے کو محفوظ رکھنے کے لئے مناسب وجہ ہو۔ اس کے برعکس مناسب وجہ ہونے پر خرچ نہ کرنا اور بغیر مناسب وجہ کے خرچ کرتے جانا حقیر دلی ہے۔

کچھ لوگ ''اچھا آدمی'' کہلانے کے لئے اپنی آمدنی کو بیکار ہی لٹاتے رہتے ہیں، جب کے ان پر چڑھے قرض کی ادائیگی تک نہیں ہو پاتی۔ وہ باقاعدہ اپنے آپ کو اس حالت میں رکھتے ہیں، جہاں غیر یقینی حالت انہیں گھیر لینے کا موقع پاتی ہے۔ ایسی حالت میں کئی بار ان کی ملازمت بھی چھوٹ جاتی ہے اور پھر وہ کسی دوسرے شخص کے لئے بوجھ بن جاتے ہیں۔ اس قسم کا طریقہ اپنانے میں ''اچھا'' کچھ بھی نہیں ہے۔ حال

کے وقت موج بہار سے اپنی دولت کو بچانے میں ''برا'' کچھ نہیں ہے۔آج کی اپنی یا اپنے کسی اور کی موج بہار کے لئے اپنے مستقبل کو، اپنی آزادی اور عزت کو خطرے میں ڈالنا کسی طرح عقلمندی نہیں ہے۔ بیکار فضول خرچی بری ہے اور مکھی چوس بننا بھی برا ہے، درمیانی راستہ اچھا ہے۔ پیسا بچا کر اپنے دل ودماغ کو بھوکا رکھنا اچھا نہیں۔

اکثر آدمی روپیہ کما سکتے ہیں۔ بیدردی سے خرچ کر سکتے ہیں۔ یا زمین میں دفن کر سکتے ہیں۔لیکن صرف چند افراد ایسے ہیں جو زر کا صحیح استعمال جانتے ہیں۔ روپیہ کا صحیح مصرف نہایت ضروری ہے۔ کیونکہ اس پر زندگی کی کامیابی اور مسرت کا دارومدار ہے۔

بعض اشخاص نہ صرف فضول خرچی کرتے ہیں۔ بلکہ الٹا اس پر فخر کرتے ہیں۔ کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ روپیہ ایک قابل مذمت شے ہے۔ یہ سراسر غلط فہمی پر مبنی ہے۔ زر بذاتِ خود بری شے نہیں۔ زر پرستی البتہ بری ہے۔ کیونکہ اس سے انسان بندۂ حرص وہوس بن جاتا ہے۔اس کے برعکس اگر زر کا استعمال صحیح طور پر کیا جائے۔تو ہم بہت سے ایسے نیک کام کر سکتے ہیں۔ جو اس کے بغیر پایۂ تکمیل تک نہیں پہنچ سکتے۔ مدرسے چلانا، غریبوں کو کھانا کھلانا، کپڑے پہنانا وغیرہ یہ نیکیاں صرف دولت مندوں کا حصہ ہیں۔

زر ایک طاقت ہے۔جس کا اور چیزوں کی طرح اچھا اور برا استعمال ہو سکتا ہے، اور اسکے ذریعہ طرح طرح کے مظالم بھی توڑے جا سکتے ہیں۔لیکن اسی سے بیواؤں، یتیموں اور مسکینوں کی مدد بھی کی جا سکتی ہے۔ یہ زر والے پر منحصر ہے، کہ اس سے خود بھی بہرہ اندوز ہوں اور دوسروں کو بھی فائدہ پہنچائیں۔

## فضول خرچی کا راستہ

دولت بڑھانے کے دو اور صرف دو طریقے ہیں۔ زیادہ پیدا کرنا یا کم خرچ کرنا۔

اس لئے جو آدمی بے سوچے سمجھے روپیہ خرچ کر ڈالتا ہے۔ وہ ہمیشہ محتاج رہتا ہے۔ کسی شے کو خواہ کتنی ہی سستی کیوں نہ بکتی ہو۔ بے ضرورت ہرگز نہ خریدنا چاہیئے کسی شے کو محض سستا ہونے کی وجہ سے خریدنا ہمیں فضول خرچی کے راستہ پر ڈال دیتا ہے کہ بعض قومیں اسی وجہ سے باوجود نہایت محنتی ہونے کے ہمیشہ نادار اور قرض میں مبتلا رہتی ہیں۔ اوائل عمر سے ہمیں خواہشات پر قابو پانے کا سبق سیکھنا چاہیئے۔ اگر ہم کسی چیز کی قیمت (خواہ ہماری طبیعت اس پر آئی ہو) ادا نہیں کر سکتے ہمیں جرأت ہونی چاہیئے کہ اس کے خریدنے سے باز رہیں۔ ایک دانشور کا قول ہے کہ اکثر آدمی دوسروں کی تعریف حاصل کرنے کی خواہش میں زر کو فضول خرچ کر کے خود تباہ ہو جاتے ہیں۔

چنانچہ ہر ایک آدمی کو اپنی آمدنی سے کچھ نہ کچھ بچانا چاہیئے۔ کیونکہ ایک وقت ایسا آن پڑتا ہے۔ جب انسان کمانے سے معذور ہو جاتا ہے۔ مثلاً کام سے برخاست ہونا، بیمار پڑ جانا، وغیرہ یا یک لخت کوئی غیر معمولی خرچ آن پڑتا ہے۔ اس وقت اگر کچھ پس اندوختہ نہ ہو۔ تو بال بچے فاقوں سے مریں گے۔ دوا کے لئے اور ڈاکٹر کی فیس کے لئے پیسہ تک نہیں ہوگا۔ زر کو زر کی خاطر بچانا اور جمع کرنا واقعی رذیل کام ہے۔ لیکن اوروں کی حاجت روائی کے لئے بچانا عین انسانیت ہے۔

ہر شخص کو چاہیئے کہ آمد و خرچ کا باقاعدہ حساب رکھے اور اس میں روزانہ خرچ کو تفصیل وار درج کر لے بعض اشخاص خرچ کرنے کے بعد حیران و پشیمان رہتے ہیں کہ آمدنی کا کچھ پتا نہیں چلتا کہ کہاں جاتی ہے اگر حساب باقاعدہ درج ہوگا۔ تو پشیمانی دور ہو جائے گی۔ ایک اور فائدہ یہ ہے کہ روزانہ حساب رکھنے سے کوئی فضول خرچی کرنے کی جرأت نہیں کر سکتا جب کوئی فضول خرچی میں مبتلا ہونے لگتا ہے۔ تو وہ پہلے پہل اپنی آمدنی اور خرچ کی طرف سے آنکھیں بند کر لیتا ہے اور پھر تباہی کے عمیق گڑھے میں گر جاتا ہے۔ اگر ہم خرچ کا حساب رکھنے میں باقاعدگی کریں گے تو ہمیں سمجھنا چاہیئے کہ ہم نے بہت حد تک کفایت شعاری سیکھ لی ہے۔

## فضول خرچی کا نقصان

ایک بات ہمیشہ دھیان میں رکھنی چاہیئے کہ انسان کی کوششوں کی نمائندہ یا ترجمان دولت ہے۔ اگر کسی کے پاس دس لاکھ ڈالر ہیں، تو اس میں اہلیت ہوتی ہے کہ وہ دس لاکھ لوگوں کے برابر فوج کو ایک دن تک بس میں رکھ سکے۔ جو شخص ایک ڈالر روزانہ بچاتا ہے، عملی طور پر اس میں ایک شخص کی خدمات کو ایک دن کے لئے اپنے بس میں رکھنے کی طاقت آجاتی ہے، یا اس میں اتنی اہلیت آجاتی ہے کہ وہ ایک دن آرام کر سکے۔ جب آپ ایک انسان کو اپنے زیرِ نگرانی کام کرنے کے لئے رکھتے ہیں تو جتنا وقت میں کام ختم ہوتا ہے، اس سے یک لحہ بھی زیادہ آپ اسے یہاں اپنے پاس نہیں رکھتے۔ فرض کریں کہ وہ اپنا کام کچھ گھنٹے پہلے ختم کر لیتا ہے تو آپ کو سارے دن کی محنت میں سے کچھ بچ جاتا ہے۔ اب ان بچے ہوئے پیسوں کو اگر آپ بازار جا کر فضول خرچی میں ہی اڑا دیتے ہیں، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس طاقت کو بیکار پھینک رہے ہیں۔ جو کچھ گھنٹے کام کر سکتی ہے۔

کوئی بھی انسان اپنے ہی سہارے کھڑا نہیں ہو سکتا۔ اسے ضرور ہی دوسروں سے مدد لینی پڑتی ہے۔ یہ مدد اس طرح کی ہونی چاہیئے، جسے وہ پوری طرح اپنے قابو میں رکھ سکے۔ دولت ایسی طاقت ہے، جسے انسان اپنے قابو میں رکھ سکتا ہے کیونکہ پیسہ محنت کا حق ہے، محنت کا نتیجہ ہے، اور محنت حکومت کرتی ہے۔ اسے جب آپ اپنی جیب میں رکھتے ہیں، تو آپ ان سب اختیارات کو قابو میں رکھتے ہیں، جس سے آپ اپنی خواہشات کو عملی صورت دے سکتے ہیں۔

ہر انسان کو زندگی میں مفید چیزوں کی اصلی قیمت کا علم ضرور حاصل ہونا چاہیئے، تب ہی وہ زیادہ پیسہ لٹائے بغیر زندگی بسر کر سکتا ہے۔ پچیس پیسے کی چیز پر پچاس پیسے خرچ کرنا نہ تو عقلمندی ہے نہ امیری کی نشانی۔

صرف پیسہ بچانا، اور اس بات کی پرواہ نہ کرنا کہ اسے بچانے کے لئے کتنی قربانی کرنا پڑی ہے، کبھی بھی معقول یا علمی بچت نہیں۔ نہ ہی یہ عملی بچت ہے۔ ایک لائق انسان کو کم تنخواہ دینا کبھی بھی بچت نہیں۔ خط لکھنے میں سیاہی اور کاغذ کا اختصار اور اس سے بھی بڑھ کر الفاظ کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ اگر آپ اپنے کاروباری خط میں اپنے مقصد کو ایک ہی پیراگراف میں واضح طور پر لکھ دیتے ہیں، تو آپ اس شخص سے تعریف اور عزت حاصل کرتے ہیں، جس کو آپ خط لکھتے ہیں۔

## فضول خرچی سے پرہیز کا مطلب

ہر بڑی سے بچائے ہوئے منٹ اتنے ہی بیکار ہیں، جتنے بیکار کنجوسی سے بچائے ہوئے پیسے! کفایت شعار بننا چاہیئے، نہ کہ مکھی چوس۔ اس لئے اپنی ناگزیر ضروریات کے لئے مناسب پیسہ ضرور خرچ کریں۔

فضول خرچی سے پرہیز کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ انسان مکھی چوس بن جائے۔ دولت کو جوڑتے جانا کفایت شعاری کا مقصد نہیں، بلکہ عقل مندی سے خرچ کرنا ہی اس کا مقصد ہے۔

رسکن کا کہنا ہے ''ہم انگریزی میں اکنامی لفظ کا اس مطلب کے لئے استعمال کرنے لگے ہیں، جس کے لئے وہ کسی طرح بھی مناسب نہیں، عموماً ہم اس لفظ کا مطلب ''دولت کی بچت'' لیتے ہیں۔ اکنامی کا جتنا مطلب دولت کی بچت ہے، اس سے کہیں زیادہ اس کا مطلب ہے...... ''دولت کا خرچ''۔ اس کا مطلب ہے ''گھر کا بندوبست'' اس کی مناسب دیکھ بھال، وقت یا دولت، یا کسی بھی دوسری چیز کی بچت یا اس کا ایسا خرچ، جس سے گھر کو سب سے زیادہ فائدہ حاصل ہو''۔

غلط طریقے سے بچت کی کبھی بھی تعریف نہیں کی جاسکتی۔ کچھ سیاح کئی بار کچھ پیسے روزانہ بچانے کے لئے ایسا دھندہ ڈھونڈ لیتے ہیں، جہاں انہیں کسی بھی قسم کی

سہولت نہیں ہوتی۔ یورپ کی سیاحت پر بھلے ہی وہ ہزاروں ڈالر خرچ کر دیں، مگر کسی تقریب میں پانچ ڈالر خرچ کرتے ہوئے انہیں مشکل محسوس ہوتا ہے۔ اگرچہ اس سے انہیں اتنا سکون نہیں مل سکتا، جس کو کہ وہ زندگی بھر یاد رکھیں۔

''ایک بچت اس طرح کی ہوتی ہے، جس کا کچھ بھی فائدہ نہیں ہوتا۔ بہت سے لوگ زندگی بھر ہی جمع کرتے رہتے ہیں''۔

اس طرح کے لوگ سارے شہر کا چکر لگائیں گے اور درجنوں دکانوں پر جائیں گے۔ کچھ پیسوں کی بچت کرنے کے لئے میلوں پیدل جائیں گے۔ تاکہ بس اور ٹیکسی کا خرچ بچا سکیں۔ دوسرے لفظ میں، وہ اپنے بہت قیمتی وقت کو کچھ پیسے بچانے کے لئے برباد کر دیتے ہیں۔

## فضول خرچی کا لازمی نتیجہ قرض ہے

کفایت شعاری کے بغیر امیر ہونا ناممکن ہے اور جو کفایت شعار ہے۔ وہ غریب نہیں ہوسکتا۔ دو خواتین ایک امیر آدمی کے پاس خیرات کے کام کے لئے چندہ مانگنے گئیں۔ وہ اس وقت دو موم بتیوں کی روشنی میں کچھ لکھ رہا تھا۔ جونہی وہ کمرے میں داخل ہوئیں، اس نے ایک موم بتی بجھا دی۔ جب انہوں نے اس کی حرکت دیکھی تو وہ آپس میں سرگوشیاں کرنے لگیں کہ ایسے آدمی سے انہیں کچھ چندہ وصول نہ ہوگا۔ مگر جب انہوں نے اپیل کی تو اس نے بیس اشرفیاں بطور چندہ کے دیں۔ ایک خاتون نے اس کو کہا۔ میں آپ سے چندہ لے کر خوش بھی ہوئی ہوں اور حیران بھی۔ کیونکہ مجھے آپ سے ایک کوڑی ملنے کی توقع نہ تھی۔ امیر آدمی نے پوچھا کیوں! انہوں نے کہا۔ آپ نے ہماری آمد پر جو بتی بجھا دی تھی تو ہم نے خیال کیا کہ یہاں سے ہمیں کچھ وصول نہ ہوگا۔

اس نے کہا۔ یہی سبب ہے کہ میں آپ کو اتنی رقم خیرات کے طور پر دینے کے

قابل ہو گیا ہوں۔ میں کفایت شعاری پر عمل پیرا ہونے سے روپیہ بچاتا ہوں۔ تاکہ نیک کاموں میں صرف کرسکوں۔ باتیں کرنے کے لئے ایک ہی موم بتی کافی ہے۔

اسی طرح ایک امیر کتب فروش کے متعلق مشہور ہے کہ وہ بہت کنجوس تھا۔ ایک دفعہ ایک اور کنجوس اس کے پاس آیا۔ کتب فروش نے ایک موم بتی روشن کی۔ اور اس کو پوچھا کیا کام ہے۔ کنجوس نے جواب دیا۔ کہ میں آپ کے پاس اس غرض سے آیا ہوں کہ آپ کے ساتھ کفایت شعاری کے متعلق گفتگو کروں۔ جب کتب فروش نے یہ بات سنی تو اس نے یہ کہہ کر کہ یہ کام تو اندھیرے میں بھی ہو سکتا ہے۔ فوراً موم بتی کو بجھا دیا۔ جب کنجوس نے یہ دیکھا تو اس نے کہا تم اس فن میں میرے استاد ہو۔ مجھے اب زیادہ سوال کرنے کی ضرورت نہیں میں نے راز معلوم کر لیا ہے۔

اس میں شک نہیں کہ بخل اور کفایت شعاری میں زمین و آسمان کا فرق ہے۔ بخیل زر کو زر کی خاطر چاہتا ہے۔ اس لئے زر اس کو نفع اور آرام پہنچانے کے بجائے اس کے لئے وبالِ جان بن جاتا ہے۔ بخیل حرص اور لالچ کی وجہ سے خرچ نہیں کرتا۔ اور جائز آرام بھی جو روپیہ سے حاصل کر سکتے ہیں نہیں لیتا۔ لیکن پھر بھی بخیل آدمی فضول خرچ کے مقابلے میں بدرجہا بہتر ہے۔ دراصل بخل اور فضول خرچی دونوں ہی برائیاں ہیں۔ اور اگر ان کو اعتدال سے بڑھایا جائے تو کریکٹر تباہ ہو جاتا ہے۔

وہ شخص کبھی ترقی نہیں کرسکتا جو جتنا کمائے۔ اتنا ہی خرچ کر ڈالے۔ لیکن وہ شخص جو جتنا کمائے۔ اس سے بھی زیادہ خرچ کر ڈالے۔ ضرور بالضرور قعرِ مذلت میں گر جاتا ہے۔ کیونکہ فضول خرچی کا لازمی نتیجہ قرض ہے۔ اور قرض وہ بلا ہے۔ جس کے ذریعے دولت مند قرضداروں، کو غلامی کی زنجیروں میں اس طرح جکڑ لیتا ہے کہ اس کے پنجے سے رہائی پانا ناممکن ہو جاتا ہے۔ مقروض قوم سے وہ تمام صفات حمیدہ جو انسان کا طرۂ امتیاز ہیں۔ مفقود ہو جاتی ہیں۔ نہ اس میں خودداری باقی رہتی ہے اور نہ ترقی کرنے کے لئے اس کے افراد کے دل ابھر سکتے ہیں۔ اس سے صداقت اور ایفائے عہد کے

پاک صفات چھن جاتے ہیں۔

ہر جائز طریقے سے روپیہ جمع کرنا قابل ستائش ہے۔ موجودہ زمانے میں کوئی قوم روپیہ کے بغیر شاہراہ ترقی پر گامزن نہیں ہوسکتی۔ علم حاصل کرنے کے لئے روپیہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ سیر و سیاحت روپیہ کے بغیر ممکن نہیں ہوسکتی۔ کتابیں صرف روپیہ سے خریدی جاسکتی ہیں۔ دوسروں کی مدد بھی روپیہ سے ہی کرسکتے ہیں، الغرض ہر کام میں روپے کی اشد ضرورت ہے۔ اس لئے وہ اشخاص جو دنیا کی نعمتوں سے لطف اٹھانا چاہتے ہیں، ان کو چاہیئے کہ کفایت شعاری سے روپیہ جمع کریں۔

روپیہ جمع کرنے کے لئے کفایت شعاری نہایت ضروری ہے۔ کفایت شعاری، بخل اور اسراف کے مابین چلنے کا نام ہے۔ زر کو ضرورت کے موقعہ پر صرف نہ کرنا بخل ہے۔ اور اس کو بے ضرورت صرف کرنا اسراف ہے اور اپنی آمدنی کے مطابق سوچ سمجھ کر (اور اس امر کو مدِ نظر رکھ کر کہ کچھ نہ کچھ ضرور بچایا جائے) صرف ضرورت کے موقع پر مال کو صرف کرنا کفایت شعاری ہے۔ لاریب مال عزت و آبرو، ناموس صلہ رحمی، وغیرہ کے مقابلے میں عزیز جاننا، اور اپنا اور اپنے بال بچوں کا پیٹ کاٹ کر جمع کرنا، نہایت مذموم فعل ہے، لیکن زر کو بیدردی سے خرچ کرنا اس سے بھی مذموم تر ہے۔ کیونکہ پہلی صورت میں بخیل روپیہ جمع کر کے کم از کم اپنی قوم کی دولت میں تو اضافہ کرتا ہے۔ لیکن دوسری صورت میں مسرف آدمی کے اسراف سے قوم اتنی ہی مفلس ہوجاتی ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ ضرورت کا معیار کیا ہے۔ یاد رکھنا چاہیئے، کہ یہ اشخاص اور حالات کے لحاظ سے مختلف ہوتا رہتا ہے۔ جن چیزوں کا مہیا کرنا ایک آدمی کے لئے ضروری ہے، انہیں مہیا کرنا دوسرے کے لئے اسراف میں داخل ہوسکتا ہے۔ ایک امیر آدمی گرمی کے موسم میں اگر برف اور شربت پر بیس پچیس روپیہ خرچ کردے تو بھی وہ مسرف خیال نہ کیا جائے گا۔ لیکن اگر ایک غریب آدمی اسی شے پر دو تین روپیہ خرچ کردے تو یقیناً مسرف تصور کیا جائے گا۔ اسی طرح اگر کوئی امیر آدمی کسی حاجت مند کو

دو چار پیسے دے دے۔ تو وہ سخی کہلانے کا مستحق نہیں ہو سکتا۔ برعکس اس کے ایک غریب آدمی کے لئے دو چار روپے خیرات کرنا بھی مشکل ہے۔ اور وہ اتنی تھوڑی سی مقدار میں خیرات کر کے سخی کہلانے کا حقدار ہو سکتا ہے۔ اسی طرح کسی عزیز وغیرہ کی بیماری کا علاج کراتے وقت بعض حالات میں اپنی حیثیت سے زیادہ خرچ کرنا کسی شخص کے نزدیک بھی اسراف میں داخل نہیں گا۔ بلکہ ایسے موقع پر خرچ نہ کرنا بخل میں شمار ہو سکتا ہے۔

کچھ لوگ ایسے ہیں جو کم قیمت دے کر جوتے یا کپڑے خرید لیتے ہیں۔ انہیں اس بات کا علم ہونا چاہیئے کہ ایسی سستی چیزیں پائیدار نہیں ہوتیں۔ اس طرح کے لوگ کبھی بھی خوبصورت لباس میں دکھائی نہیں دیتے اور عموماً دوسرے لوگوں سے انہیں زیادہ ہی خرچ کرنا پڑتا ہے۔ آخر میں انہیں دیرپا اور خوبصورت چیزیں خریدنے کے لئے مجبور ہونا پڑتا ہے۔ ہمیشہ سستی چیزیں فائدہ مند نہیں ہوتیں۔ فراخدلی سے عموماً اچھا فائدہ ہوتا ہے۔ کنجوسی سے لین دین کے رویہ کے بجائے فراخدلی سے ہمیشہ فائدہ رہتا ہے۔ کیونکہ یہ دوسرے کے دل کو متاثر کرتی ہے۔ جن لوگوں کا مزاج فراخدل ہوتا ہے، ان میں مقناطیس جیسی کشش ہوتی ہے جو دوسروں کو اپنی طرف متوجہ کر لیتی ہے۔ عام لوگ کبھی بھی یہ حساب نہیں لگاتے کہ وہ اِس ڈاکٹر کے پاس جائیں یا اُس ڈاکٹر کے پاس۔ الیکشن میں اِس امیدوار کو ووٹ دیں، یا اُس کو۔ اِس دکان سے مال خریدیں، یا اُس دکان سے۔ لیکن وہ چپ چاپ ہی اچانک ان لوگوں اور جگہوں کی طرف کھنچے چلے جاتے ہیں، جن میں وسیع القلبی اور فراخدلی ہوتی ہے۔ فراخدلی ایسی وٹامن ہے، جو انسان کو ہر ایک کوشش میں کامیاب ہونے کے قابل بنا کر شخصیت کا فاتح بناتی ہے۔

ایک کاروباری ادارے کے صدر نے جو ایک وقت کسی دفتر میں چپڑاسی تھا، کہا ہے..... "اگر میں بیکار ہوتا اور میری جیب میں ایک ہی ڈالر ہوتا (اور اگر ڈالر بھی نہ ہوتا تو میں اسے کما لیتا) تو میں اس ڈالر کو ایک گھنٹے میں خرچ کر دیتا۔ میں غسل کرتا،

جوتوں کی پالش کراتا، اپنے لباس پر استری کراتا، اس کے بعد چاہے ڈالر میں سے میرے پاس دوسرے وقت کے کھانے کے لئے کچھ بھی نہ بچتا، مگر میں نوکری پانے کے لئے انٹرویو پر جانے سے پہلے اپنے آپ کو جاذب نظر ضرور بنالیتا"۔

اسے کہتے ہیں حقیقی کفایت شعاری! کسی اچھی جگہ کو دیکھنا، یا مفید تقریر کو سننا، کفایت شعاری ہے۔ اچھی کتابیں خریدنا جہاں کفایت شعاری ہے، وہاں یہ ترقی کے لئے رقم لگانا بھی ہے۔ اس سے دل میں اونچے خیال اور درخشاں کوششوں کے لئے حوصلہ پیدا ہوتا ہے۔ اس فن میں کامیابی حاصل کرنا کفایت شعاری ہے۔ ذہنی سکون اور توازن دینے والی کسی بھی چیز پر خرچ کرنا بے حد قیمتی ہوتا ہے۔ وقت وقت پر ایک ہفتے کا سفر کر کے، اپنے گھر کی چاردیواری سے باہر جا کر دیکھنا...... مشاہدہ کرنا کہ دنیا کس طرف جا رہی ہے، کفایت شعاری ہے۔

ایک عورت کا کہنا ہے کہ "میں بہت زیادہ کفایت شعار کبھی نہیں بن سکتی۔ اگرچہ ہر ایک پیسہ جو خرچ سے بچا لیا جاتا ہے، وہ جمع ہو جاتا ہے۔" وہ اپنے کپڑے خود سیتی ہے اور کیک وغیرہ بھی اپنے گھر میں ہی بناتی ہے۔ وہ اس طرح کے سب کام اپنے ہاتھ سے کرتی ہے اور پیسہ بچاتی ہے۔ پھر بھی وہ اپنے کو کفایت شعار نہیں سمجھتی، کیونکہ وہ اچھے لٹریچر کو خود خرید کر پڑھتی ہے۔

بہت سے گھروں میں کسی بھی چیز کو گھر سے نکالا نہیں جاتا۔ ان کے گھروں میں پرانی چیز ڈھیروں نظر آئیں گی، جن میں سے بہت سی چیزیں کبھی بھی کام میں نہیں آتیں۔ اس طرح کی چیزوں کو جمع کرتے جانا ایک مرض نہیں، تو کیا ہے؟

ان سطور سے ہمارا ہرگز مقصد نہیں ہے کہ ہم بیکار خرچ کو پسند کرتے ہیں، یا اس کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ لیکن اتنا ضرور ہمیں کہنا ہے کہ بیکار کوڑے کباڑ سے گھر کو بھرتے رہنا، بغیر مقصد کے مٹی، فضول اور بدصورت چیزوں کو جمع کرتے جانا، اونچے درجے کی کفایت شعاری، کبھی نہیں مانا جا سکتا۔ مناسب وقت پر کسی چیز کو گھر سے باہر

جانے دینا بھی ایک فن ہے جسے سیکھنا چاہیئے۔ ساتھ ہی مناسب وقت پر مطلوبہ چیزوں کو گھر میں لگائے رکھنا بھی سیکھنا چاہیئے۔ یاد رکھیں! کہ ایک فراخدلی اور وسیع القلبی سے بھری عاجزی ہی آج کل سب سے زیادہ مفید ہوتی ہے۔ مکھی چوس، تنگ دل، اور منحوس شخص شاید ہی کبھی عظیم بنتا ہوگا۔ ایسا شخص کبھی بھی کسی بڑے کاروبار کا مالک نہیں ہوسکتا۔ اس لئے حقیقی کفایت شعاری کا راز ہمیشہ ہی دل میں اختیار کرنا چاہیئے۔ صرف سستا ہونے کے باعث ہی غیر ضروری چیزوں کو خریدنے کی عادت سے انسان فضول خرچ ہو جاتا ہے۔

## فضول خرچی اور کنجوسی

کفایت شعاری کا راز اور ما حاصل یہ ہے کہ انسان اونچے مقاصد کا مول اور اہمیت سمجھے۔ اپنے آپ کو اونچا اٹھانے کے لئے خرچ کرے۔ اونچی اہلیت حاصل کرنے کے لئے کمائے۔ جسم کے لئے خرچ کرنے کے بجائے دل کے لئے خرچ کرنا زیادہ اچھا ہے۔ تفریح کی بجائے ثقافت پر خرچ کرنا زیادہ اچھا ہے۔ کچھ نوجوان ایسے ہیں، جو روزانہ اخبار نہیں خریدتے، وہ اس کے لئے کنجوس بنتے ہیں۔ وہ ناواقف اور تنگدل ہی رہ جاتے ہیں۔ کئی باتیں ایسی ہیں جن سے فوری تو بچت ہوتی ہے، مگر آخر میں وہ مفلسی کی طرف لے جاتی ہیں۔ بچت ایسی نہ ہونی چاہیئے کہ اپنے اور کنبے کے سکھ و آرام کو ہی ترک کردیا جائے۔ ایک جہاز انجینئر اگر اپنے انجن کو آئل کی بچت کرنے کے نام پر خشک رکھے اور قبل از وقت ہی اسے بیکار بنادے تو آپ اسے کیا کہیں گے؟

ایک کروڑ پتی شخص کو دیکھا گیا کہ وہ لائبریری سے جتنی بار اٹھ جاتا تھا، اتنی ہی بار بتی بجھا دیتا تھا۔ اس کے علاوہ ایک اور کروڑ پتی کو دیکھا جو اتنی تیز روشنی رکھتا تھا کہ دن کی روشنی معلوم ہوتی تھی۔ کسی نے اسے ہنسی میں کہا کہ اتنی روشنی کیوں رکھی ہے؟ جواب میں اس نے کہا، آنکھیں خراب ہونے پر ان کا علاج کرنے پر بہت زیادہ خرچ

کرنے کی بجائے روشنی پر کچھ زیادہ خرچ کرنا مفید ہے۔

کفایت شعاری کے بارے میں کچھ لوگوں کے خیالات بڑے عجیب ہوتے ہیں۔ ایک شخص نے ایک دن ''کفایت شعاری'' کی تشریح کرتے ہوئے کہا...... ''کفایت شعاری'' کنجوسی اور فضول خرچی کے درمیان کا آسان راستہ ہے۔ بچت حقیقت میں کفایت شعاری اور کنجوسی دونوں کے ہی الٹ ہے۔ وہ ان دونوں کا اشتراک یا دونوں کا اوسط ہرگز نہیں۔

حقیقی بچت کا مطلب ہے، ہر ایک چیز اور کام میں سے سب سے بہترین انتخاب کرنے کی اہلیت۔ بری چیز کا انتخاب کرنا اور اس سے کفایت شعاری کی پابندی کرنا ہرگز مناسب نہیں۔ جو شخص بہترین اور مفید چیزوں کو نہیں خریدتا، اور یہ مانتا ہے کہ اس نے بچت کر لی تو سچ مانیں! وہ اپنی غریبی بلا رہا ہے۔ ذہنی مفلس سے بڑھ کر اور کوئی مفلس دنیا میں کوئی نہیں۔

تفریح کے لئے جاتے وقت اچھی سیٹ کے لئے اچھا خرچ کرنا کفایت شعاری ہے۔ کیونکہ اچھی سیٹ کے چاروں طرف ماحول پُرسکون اور خوشگوار رہتا ہے۔ اس سے انسان گڑبڑ، شور اور ذہنی تناؤ سے محفوظ رہتا ہے۔

## فضول خرچی اور بخل کے درمیان کا راستہ

فضول خرچی اور بخل کے بین بین رہو۔ روپیہ بچانے کے لئے روح کو بھوکا نہ رکھو۔ کفایت شعاری کا راز یہ ہے کہ تمہاری، آنکھوں میں چیزوں کی قدر و قیمت بڑھ جائے۔ صرف اعلیٰ قویٰ کی نشو نما کے لئے خرچ کرو۔ جسم کے لئے نہیں بلکہ روح کی تقویت کے لئے خرچ کرنا چاہیئے۔ عیش و عشرت کے لئے نہیں۔ بلکہ تربیت کے لئے۔ بعض نوجوان ضرورت کی چیزوں کو نہیں خریدتے۔ جو مناسب خرچ سے احتراز کرتے ہیں ان کے دل غریب ہو جاتے ہیں، اپنا اور اپنے بال بچوں کا پیٹ کاٹ کر نہ بچاؤ۔

اگر تم دولت سے لطف اٹھانا چاہتے ہو تو اس پر دل نہ لگاؤ۔ شیخ سعدیؒ کا قول ہے کہ صرف اتنا مال رکھو جس سے تمہارا گزارہ بخوبی ہو سکے۔ اگر اس سے زیادہ ہوگا تو وہ تمہارے لئے وبال بن جائے گا۔

زر و مال کی تلاش میں ہر وقت سرگرداں رہنا ایک غیر مناسب کام ہے۔ زندگی کا یہ مقصد نہیں ہونا چاہیئے کہ دولت اکٹھی کی جائے۔ دولت اس لئے ہے کہ اس سے زندگی آسودہ حالی میں گزرے۔

یہ نادانی ہے کہ زر و مال جمع کیا جائے اور اس سے فائدہ اٹھایا نہ جائے ایسے شخص کے متعلق کہا گیا ہے کہ وہ ''دولت جمع کرتا ہے لیکن نہیں جانتا کہ وہ کس کے حصہ میں آئے گی۔'' زر ہمارے لئے نہ کہ ہم زر کے لئے۔ اگر ایک آدمی دنیا کا تمام زر و مال اکٹھا کر لے مگر اپنی روح کو کھو دے تو اس کو کچھ فائدہ نہیں ہوگا۔

انسان جوں جوں زندگی میں آگے بڑھتا ہے اس کے لئے تب تک موقع ہوتا ہے کہ وہ نئے نئے شعبوں میں کام اور حوصلہ پیدا کرے۔ جب تک بوڑھا نہیں ہو جاتا، اور اس کی طاقتیں جواب نہیں دے جاتیں۔ اس وقت تک اس کا ایک ہی کام ہوتا ہے کہ وہ عقل، بچت اور کفایت شعاری پر اپنا سارا دھیان مرکوز کرے۔

کفایت شعاری میں ایک ایسی پراسرار طاقت ہے کہ اس سے کھانے کا ہر لقمہ دگنا ہو جاتا ہے۔ چیز کا استعمال کرنے سے چیز بیکار اور برباد نہیں ہوتی۔ تھوڑی بچت زیادہ بنتی جاتی ہے، بکھرے ہوئے مالی حصے مضبوط ہو جاتے ہیں، اور ایسا حیرت انگیز واقعہ ہوتا ہے کہ ''کچھ نہیں میں سے'' ''کچھ'' پیدا ہو جاتا ہے۔ بچت صرف مالی بچت ہی نہیں ہے اور بچت کا مطلب کنجوسی بھی نہیں۔ اس کا مطلب ہے دوراندیشی، ترتیب وار اصول، باریک بینی اور تار میل۔ کام میں نہ آنے والی چیزوں کو کام میں لانا، بیکار چیزوں کو اپنے استعمال میں لانے کی اہلیت، ضائع ہونے والی چیزوں کو نئی طاقت دینا اور اپنی ہر ایک چیز کو اپنے سکھ اور آرام کے مطابق بنانا۔

یہ حیرت انگیز بات ہے، کہ زندگی کی حقیقی ضرورتوں کے لئے کتنی دولت خرچ ہوتی ہے؟۔ ایک چھوٹا سا گھر اور کچھ ایک ڈالر...... یہ سب محنتی لوگ آسانی سے عموماً حاصل کر سکتے ہیں۔ اتنی آسانی سے کہ آپ سوچ بھی نہیں سکتے۔ عظیم دولت ایک بالکل علیحدہ بات ہے اور وہ کم مطلوبہ چیز ہے۔ کم خرچی یا بچت کا یہ مقصد نہیں ہے اور نہ ہم زندگی کے سامنے یہ مثال قائم کر سکتے ہیں اور نہ ہی اسے زندگی کا مقصد مان سکتے ہیں۔ بچت کا مقصد اسی وقت پورا ہو جاتا ہے جب ہم اتنا مطلوبہ دھن جمع کر لیں، کہ اس سے ہمارا کنبہ آرام سے زندگی بسر کر سکے، لاکھوں اور کروڑوں جمع کرنا تو لالچ ہی ہے، اسے ہم بچت نہیں کہہ سکتے۔

اتنا ضرور ہے کہ ہماری پیشہ ورانہ حالت میں کچھ ایک لوگ ایسے ضرور ہوں گے، جن کی طرف دولت کا اتنا بہاؤ چلا جائے، جو کہ ان کی ضروریات سے کہیں زیادہ ہو۔ یہ بچت عام اہلیت اور کامیابی سے الگ بات ہے۔ لاکھوں اور کروڑوں کی دولت جمع ہونا عموماً کاروباری کامیابی، فیصلے کی اہلیت اور منتظم اہلیت پر منحصر ہے۔ جو لاکھوں کروڑوں ڈالر جمع شدہ وسیع دولت میں اور اضافہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں، وہ عموماً اپنی عادت کے غلام ہوتے ہیں۔ یہ عادت ان کو جوانی سے ہی پڑی ہوتی ہے۔ پہلے تو وہ جس دولت کو جمع کرتے ہیں، وہ اس کے مالک بنتے ہیں۔ بعد میں دولت ہی ان کی مالک بن جاتی ہے۔ پھر وہ اپنی مدد نہیں کر پاتے کہ دولت کی داشتہ سے چھٹکارا پا سکیں۔ ان کی عادت اتنی طاقتور ہو چکی ہوتی ہے کہ وہ انہیں پچھاڑ دیتی ہے۔

یہ بچت کے مہذب طریقے کا حقیقی استعمال نہیں، بلکہ غلط استعمال ہے۔ اسی وجہ سے ان دولت مندوں کا ایک الگ طبقہ بن جاتا ہے۔ کسی بھی انسان کو اس بری عادت کا شکار نہیں بننا چاہیئے۔ اگر وہ اس بات کو ہمیشہ اپنے دل میں رکھے کہ اس کے پاس جو دولت، جائیداد جمع ہے، وہ ایک پاکیزہ امانت ہے تو وہ اس کا بندوبست اس طریقے سے کرے گا کہ اس کے ذریعے اس سماج کی بھلائی ہو۔ اگر انسان دل میں یہ مضبوط

فیصلہ کر لیتا ہے اور اپنے فیصلے کی پابندی، ایمانداری اور سچائی سے کرتا ہے، تو وہ ہر برس ضرورت سے زیادہ دولت کو بھلائی کے کاموں میں لگاتا ہے، جس سے دوسروں کی بھلائی ہو سکے۔ اس سمت میں دولت کمانے اور اس کی بچت کرنے کی ''خوبی'' کو اونچے درجے میں شمار کر سکتے ہیں۔ انسان کو ہمیشہ ہی اپنی دولت پر اقتدار رکھنا چاہیئے اسے کبھی بھی دولت کو خدا نہیں بنانا چاہیئے اور ایک مفید نوکر کی طرح رکھنا چاہیئے۔ اسے کبھی بھی دولت کو اپنا مالک نہ بننے دینا چاہیئے اور کبھی بھی خود مکھی چوس نہ بننا چاہیئے۔

(بحوالہ شعور حیات، بحوالہ زندگی کا کھیل، بحوالہ کامیاب زندگی کے نفسیاتی اصول)

محترم قارئین! آپ نے فضول خرچی سے پرہیز سے متعلق ارشادات نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرین نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرین نفسیات کے پیش کردہ اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کر دیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علم سائنس کی طرح علم نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہیئے جو کائنات کے سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب و تمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔

# خود پسندی سے پرہیز

## خود پسندی سے پرہیز سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ

حضور ﷺ نے صحابہؓ کو خود پسندی سے بچنے کی تاکید فرمائی ہے۔

خود پسندی اور بڑائی یہ شیطان کا بڑا ہتھیار ہیں۔ یہ نیکیوں کو دیمک کی طرح صاف کر دیتا ہے۔

حضرت شعبیؒ فرماتے ہیں کہ ایک شخص تھا جس وقت وہ چلتا تھا تو چلتے وقت اس پر بادل سایہ کرتا تھا۔ ایک مرتبہ ایک دوسرا شخص بھی اس کے سایہ میں چلنے لگا تو یہ شخص دل ہی دل میں پھول کر کہنے لگا کہ اس جیسے لوگ میرے سائے کے اندر چلتے ہیں۔

جس وقت چلتے چلتے علیحدہ ہونے لگے تو سایہ اس شخص اس دوسرے شخص کے ساتھ ہو گیا۔

حضرت عمر فاروقؓ فرماتے ہیں کہ ''تمہاری توبہ کی خوبی یہ ہے کہ تم اپنے گناہ کو اچھی طرح سے پہچانو اور تمہارے عمل کا کمال ہے ہے کہ تم خود پسندی چھوڑ دو، اور تمہارے شکر کا احسان یہ ہے کہ اپنی کوتاہی کو پیش نظر رکھو۔''

حضرت عمر بن العزیزؒ کو اگر خطبہ کے دوران خود پسندی کا شبہ ہو جاتا تو خطبہ کو اس جگہ بند کر دیتے۔ کسی تحریر کے درمیان اگر ایسی بات پیش آ جاتی تو اس کو پھاڑ دیتے اور یہ دعا پڑھتے:

**اللھم انی اعوذ بک من شر نفسی**

یعنی اے خدا، میں نفس کے شر سے پناہ مانگتا ہوں۔

حضرت مطرف بن عبداللہ فرماتے ہیں کہ تمام رات سو کر صبح کے وقت شرمندگی

کی حالت میں اٹھنا مجھ کو اس سے زیادہ پسندیدہ ہے کہ میں رات کو جاگ کر عبادت کروں اور صبح کو، خود پسندی میں مبتلا ہو جاؤں۔

کسی شخص نے حضرت عائشہ صدیقہؓ سے دریافت کیا کہ میں کس وقت سمجھوں کہ میں نے کچھ اچھا کارنامہ انجام دیا ہے؟

انہوں نے فرمایا ''جس وقت تجھ کو یہ احساس ہونے لگے کہ میں تو ایک گناہگار شخص ہوں۔ اس شخص نے اس کے بعد پھر دریافت کیا کہ ایسا کب ہوگا؟ فرمایا کہ تم جس وقت یہ جاننے لگو کہ میں اچھا کام انجام دے رہا ہوں۔ مطلب یہ ہے کہ انسان کو اچھا سمجھنا ہی انسان کے واسطے اس کے برا ہونے کی نشانی ہے۔

محترم قارئین آپ نے خود پسندی کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ خود پسندی سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمایئے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل و جان سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔

## خود پسندی سے پرہیز سے متعلق جدید علمِ نفسیات

بعض امراض کی وجہ سے دماغ ماؤف ہو جاتے ہیں اور انسان مخبوط الحواس ہو جاتا ہے۔ امراض خبیثہ، سر پر چوٹ لگنا، شراب یا دوسری نشہ آور چیزوں کا استعمال سے پاگل پن پیدا ہو جاتا ہے۔ مگر یہ بیماریاں پچیس فیصد ہوتی ہیں، پچھتر فیصد پاگل ایسے ہوتے ہیں کہ ان کا دماغ صحیح سالم ہوتا ہے مگر بالکل پاگل ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے دماغ کا طبعی معائنہ کیا گیا تو پتہ چلا کہ دماغ اور عقل کے غدود اچھی حالت میں تھے مگر پھر بھی پاگل تھے۔ ایک بڑے پاگل خانے کے بڑے ڈاکٹر سے اس کے متعلق سوال کیا گیا تو اس نے نہایت صاف دلی سے اعتراف کیا کہ ان کے پاگل پن کی وجہ بتانے

سے خود وہ قاصر ہیں۔ مگر بحالت دیوانگی یہ لوگ ''نمایاں شخصیت'' کے جذبے سے لطف اندوز ہوتے رہتے ہیں۔

ڈاکٹر لودھی بارہ سال سے زیادہ ہندوستان کے ایک بڑے پاگل خانہ کے ڈاکٹر رہ چکے ہیں اور ڈاکٹر خلیل بھی مدت تک حیدر آباد کے پاگل خانہ کے ڈاکٹر رہے ہیں۔ ان دونوں نے اپنے طویل تجربات بیان کیجئے کہ ہم نے جتنے پاگل دیکھے ان میں بارہ فیصد خارجی امراض کی وجہ سے پاگل پن میں مبتلا تھے مگر اٹھاسی فیصد مریض خیالی امراض اور جذبہ نمایاں شخصیت کے مریض تھے۔

ہر اس شخص میں جو کسی اعصابی مرض یا خلل میں مبتلا ہو احساس کمتری پایا جاتا ہے۔ عموماً احساس کمتری کے مریض اپنے آپ کو مریض محسوس نہیں کرتے بلکہ ان سے پوچھا جائے تو کہتے ہیں کہ ہم قطعاً اس مرض میں مبتلا نہیں ہیں بلکہ ہم یہ محسوس کرتے ہیں کہ ہماری دماغی اور اعصابی کیفیت ہمارے آس پاس والوں سے بہتر ہے، ان کا یہی جواب ان کے احساس کمتری میں مبتلا ہونے کا ثبوت ہے۔

اگر آپ کسی شخص کو مغرور یا متکبر پائیں تو سمجھ لیجئے کہ وہ احساس کمتری میں مبتلا ہے اور یہ سمجھتا ہے کہ دوسرے لوگ اس کی کافی عزت نہیں کرتے ہیں۔ اس کو ہمیشہ نظر انداز کر رہتے ہیں۔ اس لئے وہ اپنی اکڑفوں سے یہ ظاہر کرنا چاہتے کہ ''من ہم چیزے ہستم''

اگر کوئی شخص بات کرتے وقت ہاتھ پاؤں ہلائے اور تقریر کے ساتھ ایکٹنگ کرے تو سمجھ لیجئے کہ وہ محسوس کرتا ہے کہ اس کے الفاظ مخاطب کو متاثر کرنے کے لئے کافی نہیں۔ اس لئے وہ ہاتھوں کی مدد سے اور اپنی حرکات وسکنات سے الفاظ کو موثر بنا رہا ہے۔

ہر وہ شخص جو خود کو دوسروں سے برتر ظاہر کرنے کا عادی ہوتا ہے حقیقتاً احساس کمتری میں مبتلا ہوتا ہے اور مختلف طریقوں سے اپنی مفروضہ برتری ظاہر کر کے اپنے

حقیقی احساس کمتری کو چھپانا چاہتا ہے۔ بالکل اسی طرح جس طرح ایک پستہ قد اپنی پست قدمتی کو چھپانے اور اپنے آپ کو دراز قامت ظاہر کرنے کے لئے پنجوں کے بل چلتا ہے۔)

## شہرت بوجھ بن گئی

فرانس کی فلم کی تاریخ میں جس خاتون نے سب سے زیادہ شہرت حاصل کی وہ ''بی بی'' ہے جو 1934 میں پیدا ہوئی۔ فلمی دنیا میں بعض اعتبار سے اس نے میریلین منرو اور مارلین ڈٹرچ سے بھی زیادہ مقام حاصل کیا۔ جون آف آرک کے بعد وہ فرانس کی سب سے زیادہ شہرت یافتہ خاتون شمار ہوتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ ''بی بی'' کے ذریعہ باہر کی جو دولت فرانس میں آئی وہ اس سے بھی زیادہ ہے جو مشہور رینالٹ موٹر کمپنی کے ذریعے فرانس میں آئی۔ ٹونی کرای نے 1958 کے آخر میں اندازہ لگایا تھا کہ اس کی تصویریں یورپ اور امریکہ کے جرائد کے صفحہ اول پر 29345 بار چھپ چکی ہیں۔ (ریڈرز ڈائجسٹ 1986)

''بی بی'' کی فلم پر فلم بنتی رہی اس کی مقبولیت اتنی بڑھی کہ بعض اوقات وہ اپنے گھر سے نکلنے میں صرف اس لئے کامیاب نہ ہوسکی کی اس کے گھر کے باہر فوٹو گرافروں کی ناقابل عبور فوج کھڑی ہوئی تھی۔ اس کے نام روزانہ اتنے زیادہ خطوط آتے تھے کہ ان کی منتخب تعداد پڑھنا بھی اس کے لئے ناممکن تھا۔

ان تمام ظاہری رونقوں کے باوجود اندر سے سخت غیر مطمئن تھی حتی کہ اس کی شہرت اس کے لئے بوجھ بن گئی۔ اس نے خودکشی کے ارادے سے ایک رات بہت زیادہ مقدار میں خواب آور گولیاں کھالیں۔ تاہم وہ مر نہ سکی اس وقت بھی جب کہ نازک حالت میں پیرس کے ایک ہسپتال میں لے جائی جارہی تھی، فوٹو گرافروں نے ایمبولینس کار کو زبردستی راستے میں روکا تا کہ وہ اس کی فوٹو لے سکیں ''بی بی'' کے بارے میں ایک

رپورٹ میں بتایا گیا تھا کہ کیمرے کے سامنے اس نے کبھی سکون محسوس نہیں کیا۔

39 سال کی عمر میں جبکہ وہ تقریباً پچاس کامیاب فلمیں بنا چکی تھی اس نے اچانک اپنے کیئر کو ختم کر دیا۔ وہ فلمی دنیا سے بالکل بے تعلق ہو گئی اور اس نے شاندار رولس رائس کار فروخت کر دی اور اپنے مکان میں تنہا رہنے لگی جہاں وہ ایک معمولی انسان کی طرح زندگی گزار سکے۔

حقیقت یہ ہے کہ گھر کے باہر کی دنیا میں ہیرو بننا اور ہر طرف شہرت حاصل کرنا عورت کی فطرت کے سراسر خلاف ہے۔ عورت فطری طور پر خانہ پسند ہے، یہی وجہ ہے کہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ مصنوعی میدانوں میں شہرت پانے والی عورتیں اپنا کیریئر کے درمیان میں اس کے آخر میں خانہ نشین ہو جاتی ہیں۔ وقتی چمک دمک کے بعد بالآخر انکو جہاں سکون ملتا ہے وہ ان کا گھر ہے نہ کہ ان کا باہر۔

عورت کے بارے میں اسلام کا قانون عورت کی اسی فطرت کی رعایت ہے نہ کہ عورت کے اوپر ظلم۔ وہ مقام جہاں تک ایک عورت ناکام تجربہ کے بعد پہنچتی ہے اسلام چاہتا ہے کہ وہ اپنے آزاد ارادے کے تحت خود اپنے انتخاب کے ذریعے وہاں پہنچے۔ (بحوالہ: خاتون اسلام)

محترم قارئین! آپ نے خود پسندی سے پرہیز سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرینِ نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرینِ نفسیات کے پیش کردہ اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کر دیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علمِ سائنس کی طرح علمِ نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہیئے جو کائنات کے

سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب و تمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العلمین۔



# ڈپریشن

## ڈپریشن سے پرہیز سے متعلق ارشادات نبوی ﷺ

اگر آج کوئی مایوسی ہے اور اسے اس جہنم نما زندگی سے کوئی رغبت نہیں رہی تو کم از کم اپنی آخرت کو تو جہنم بننے سے بچا لے۔

یہ انتہائی ضروری ہے کہ خود کو ناکامیوں کے اندھے بہرے غار سے نکالا جائے ۔خود کو زندگی کی مسرتوں کی طرف لوٹایا جائے تاکہ جمود ٹوٹے، سستی کاہلی کی کائی چھٹے ،افسردگی کے بادل چھٹیں اور ایک نئی صبح طلوع ہو اور ناکام انسانوں کو بھی ایک نئی زندگی ملے ،جو متحرک اور فعال اور خوشی مسرت سے بھرپور ہوتا ہے کہ وہ پوری دیانت داری اور مستعدی سے نیکیاں جمع کریں جو کم از کم انہیں آخرت میں جہنم سے دوچار نہ کریں۔ یہ زندگی انتہائی قیمتی ہے۔ یہ مہلت عمل ہے یہ باعمل رہنے کے لئے ملی ہے اور باعمل رہنے کے لئے خوش باش رہنا انتہائی ضروری ہے۔ ہمارے اسلاف ہمیں خوش باش رہنے کی تعلیم دے کر دنیا سے رخصت ہوئے ہیں۔

ہم اور آپ بلاوجہ اپنے غموں کا رونا روتے ہیں۔ اصل غم تو ہم نے دیکھے ہی نہیں۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو چھوٹے بڑے تمام غموں سے دور رکھے کہ ہمارے اندر اپنے اسلاف جیسا ہمت وحوصلہ موجود نہیں۔

ہماری تاریخ تو ہمارے اسلاف کے صبر وشکر، ہمت برداشت، عزم حوصلے اور تسلیم ورضا کی کیفیات سے بھری پڑی ہے۔ خود ہمارے رسول پاک ﷺ نے دنیا کا ہر غم دیکھا اور ہنسی خوشی برداشت کیا اور تسلیم ورضاء ،راضی برضا کے پیکر بنے۔ کبھی حرف شکایت زبان پر نہ لایا۔ زبان ہمہ وقت اللہ کی یاد اور اس کی شکر گزاری سے تر رہی، زبانی اور عملی

دونوں طرح سے شکر ادا کرتے رہے۔

جب آپ ﷺ دنیا میں تشریف لائے تو باپ کی شفقت سے تو پہلے ہی محروم ہو چکے تھے۔ چھ سال کے معصوم بچے تھے تو دورانِ سفر والدہ آمنہ کا بھی انتقال ہو گیا۔ خود سوچیے چھ سال کا یتیم بچہ ماں کی محبت کے سہارے پل رہا تھا، وہ اس ویرانے میں جہاں دور دور تک نہ کوئی آدم ہے نہ آدم کی زاد تن تنہا دایہ ام ایمن کے ساتھ موجود ہے اور پیاری ماں آنکھوں کے سامنے دم توڑ رہی ہے۔ اس عظیم صدمے کو اس ویرانے میں اکیلے سہا اور پھر ۴ دن کا مزید سفر کیا اور پھر اپنے دادا حضرت عبدالمطلب کی آغوشِ شفقت میں پہنچے۔ کیا آپ اس معصوم چند سالہ بچے کے غم کی کیفیت کا اندازہ کر سکتے ہیں جو ایک دور دراز ویرانے میں اکیلا ہو اور اس کی ماں ہمیشہ کے لئے اس کا ساتھ چھوڑ جائے۔

پھر چچا حضرت ابو طالب کی کفالت میں آئے جن کے گھر میں فقر تھا، تنگ دستی تھی۔ آٹھ سال کی عمر میں بکریاں چرانے کی مشقت جھیلی، ہر تکلیف اور سختی کو ہنسی خوشی برداشت کیا۔

ہم اپنی اولاد سے کس قدر محبت کرتے ہیں کہ کسی کی جدائی کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ ہمارے رسول پاک ﷺ نے اپنی سات اولادوں کی دائمی جدائی برداشت کی۔ تین جوان بچیوں کی وفات کا صدمہ سہا اور تین بیٹوں کی وفات کا غم برداشت کیا۔ اور آخر میں بڑھاپے کی اولاد جو سب سے زیادہ پیاری ہوتی ہے، حضرت ابراہیم، جو ماریہ قبطیہ کے بطن سے پیدا ہوئے تھے اور آپ ﷺ جن کی پیدائش کی خبر سے اس قدر خوش ہوئے تھے کہ خوش خبری سنانے والی کو اونٹنی انعام میں دی تھی، وہ جب اٹھارہ مہینے کے ہوئے تو آپ ﷺ کی آنکھوں کے سامنے دم توڑ گئے۔ کیا یہ صدمات، یہ غم کم ہیں جو آپ ﷺ نے ہنسی خوشی برداشت کیے۔

اگر آج آپ ذہنی دباؤ کا شکار ہیں، پریشان ہیں، ذہنی نفسیاتی امراض میں مبتلا ہیں تو ذرا نہ گھبرائیں بس ایک کام کریں جو نہایت سادہ اور آسان ہے کہ اللہ تعالیٰ کی نافرمانی

چھوڑ دیں۔ اگر آپ بیک وقت بہت ساری نافرمانیوں میں مبتلا ہیں اور سب کو بیک وقت چھوڑ دینا ناممکن ہے تو کم از کم آج سے اور ابھی سے یہ فیصلہ کر ڈالیں کہ آپ آہستہ آہستہ کر کے اللہ تعالیٰ کی تمام نافرمانیاں چھوڑ دیں گے۔

دیکھیے! کسی کام کو شروع کرنا مشکل ہوتا ہے۔ نئی عادات اختیار کرنا بھی اتنا آسان کام نہیں لیکن کسی بری عادات کو چھوڑ دینا اتنا مشکل کام نہیں بس آپ کے فیصلے اور قوت ارادی کی ضرورت ہے، باقی کا سارا کام از خود اللہ تعالیٰ کی مدد سے آسان ہوتا چلا جائے گا۔

یقین مانئے کہ کسی چیز کا اختیار کرنا مشکل ہے لیکن کسی چیز کو ترک کرنا، چھوڑ دینا بالکل مشکل نہیں۔ بس چھوڑ دینے کا فیصلہ کرنے کی دیر ہے۔ اگر آج آپ نافرمانی چھوڑ دینے کا فیصلہ کر لیں تو آگے کا سارا کام آسان تر ہو جائے گا۔

آپ اللہ تعالیٰ کی نافرمانی چھوڑ کر تو دیکھیں، اللہ سے دوری خود بخود دور ہو جائے گی۔ آپ خود کو اللہ کے بہت قریب محسوس کرنے لگیں گے۔ آپ کی ساری پریشانیاں خود بخود بھاگ جائیں گی جیسے روشنی جلانے سے اندھیرا بھاگ جاتا ہے اسی طرح اللہ کی یاد کی شمع روشن ہوتے ہی شرک وہم اور وسوسوں کا اندھیرا دور ہو جاتا ہے اور اس کی جگہ اعتماد اور یقین و ایمان کی روشنی پھیل جاتی ہے اور اس روشنی میں سب کچھ صاف نظر آنے لگتا ہے۔ نظروں کی دھند چھٹ جاتی ہے، دلوں کی سیاہی دور ہو جاتی ہے، غفلت کے دبیز پردے چاک ہو جاتے ہیں، دلوں پر لگا قفل کھل جاتا ہے، دلوں پر لگا زنگ دور ہو جاتا ہے، زندگی میں آسانیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور پھر کوئی مشکل مشکل نہیں رہتی اور کوئی پریشانی پریشانی نہیں رہتی۔

ہر طرف خوشی شادمانی اور خوشگوار ماحول کی فضا ہوتی ہے اور یہ اسی وقت ممکن ہے کہ جب ہم اللہ کی نافرمانیاں چھوڑ کر اللہ کو راضی کر لیتے ہیں۔ اللہ سے دور جانے کی بجائے اللہ اور اس کے بنائے ہوئے محرم رشتوں کے نزدیک تر آجاتے ہیں۔

آج کل کیا ہوتا ہے کہ جب کوئی اداس ہو جاتا ہے تو فوراً میوزک سے دل بہلانے لگتا ہے یا اسی اداسی سے گھبرا کر ٹی وی کھول کر بیٹھ جاتا ہے۔ وہ اپنی اداسی کی اصل وجہ جانے بغیر اللہ تعالیٰ کی نافرمانیوں کو اختیار کر لیتا ہے۔ جس کے نتیجے میں وقتی طور پر بہل تو جاتا ہے کہ اس کی توجہ بٹ جاتی ہے۔ اداسی سے توجہ ہٹ کر تفریح، میوزک، ٹی۔ وی وغیرہ کی طرف مبذول ہو جاتا ہے اور انسان سمجھتا ہے کہ اس نے اپنی اداسی دور کر لی۔ اسے ڈپریشن سے نجات مل گئی حالانکہ ایسا نہیں ہوتا۔ اس کے بعد اسے مزید اداس اور ڈپریشن کا شکار ہونا پڑتا ہے۔ کہ میرا یقین کامل ہے۔ اللہ تعالیٰ کی نافرمانیاں دلوں کو سکون ہرگز نہیں دیتیں بلکہ دلوں کا سکون چھین لیتی ہیں۔ وقتی تفریح اور وقتی بہلاؤں کو ہم ڈپریشن کا علاج سمجھ لیتے ہیں جو درحقیقت علاج نہیں ہے بلکہ مرض کو بڑھانے کا سبب بنتی ہیں۔

میرا ذاتی تجربہ ہے کہ اللہ کی نافرمانیاں چھوڑ کر دلی سکون اور خوشی میسر آتی ہے، اللہ سے قرب حاصل ہوتا ہے اور ڈپریشن وغیرہ سے مکمل نجات ممکن ہو جاتی ہے۔

## اپنے آپ کو اللہ کی طرف یکسو کر لیں

جب ہم خو کو کٹی پتنگ سمجھنا چھوڑ دیتے ہیں اور اپنی زندگی کی ڈوڑ اپنے اللہ کو پکڑا دیتے ہیں تو وہ ہمارا محافظ اور ہمارا نگران بن جاتا ہے۔ پھر ہم کٹی پتنگ نہیں رہتے بلکہ بہت مضبوط، پُر اعتماد اور یقین و ایمان کے حامل مضبوط ترین انسان بن جاتے ہیں۔ ہمارے تمام خوف دور ہو جاتے ہیں۔ ہمارا ذہنی انتشار اور اضطراب و بے چینی دور ہو جاتی ہے جو دراصل اللہ سے دوری کی وجہ سے تھی۔ اللہ سے نزدیک ہوتے ہی ہم خود کو فولاد کی طرح مضبوط اور چٹان کی طرح مستحکم محسوس کرنے لگتے ہیں۔

جب ہمارا دل ہمارا دماغ یکسو ہو کر اللہ کی طرف متوجہ ہو جائے گا۔ ہمیں اپنے خیالات، جذبات اور سوچ کو اللہ کی طرف موڑنا آجائے گا تو ہم اپنے خیالات جذبات اور سوچ پر قابو پانا سیکھ جائیں گے اور اس طرح ہمیں اپنے سوچ و فکر پر شعوری کنٹرول

حاصل ہو جائے گا۔ جو ہمارے تمام ذہنی ونفسیاتی امراض کے علاج کی اصل جڑ اور بنیاد ہیں۔

بس بات ساری یہ ہے کہ انسان کے دل ودماغ کی سوئی اپنے اللہ کے ساتھ اٹکی رہے۔ کسی حال میں وہ اللہ سے غافل نہ ہو۔ جب اس کے دل ودماغ کی سوئی اللہ کے ساتھ اٹکی رہے گی تو اس کے لئے اپنے خیالات سوچ اور جذبات پر شعوری کنٹرول رکھنا چنداں مشکل نہ ہوگا۔

محترم قارئین آپ نے ڈپریشن کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ ڈپریشن سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمائیے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل وجان سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔

## ڈپریشن سے پرہیز سے متعلق جدید علمِ نفسیات

انسان صحت مند ہونے کے باوجود بیمار اور اپاہج بن کر رہ جاتا ہے۔ فالج کی غیر موجودگی میں خود کو فالج زدہ محسوس کرتا ہے۔

اس وقت آپ تمام چیزوں کو چھوڑیئے، صرف روٹھ جانے کو لیجئے، یہ بھی ڈپریشن کی ہلکی سی قسم ہے اور ہم میں سے اکثر لوگوں کو لاحق ہوتی ہے کہ اچھے بھلے خوش باش ہیں ،اچانک موڈ آف ہو گیا۔ بقول شخصے "منہ پھول گیا یا پھگا بن گیا" طویل خاموشی اختیار کر لی۔

یہ سب ڈپریشن کی اقسام ہیں۔ خدارا! ان سے بھی پرہیز کیجئے۔ بالکل اسی طرح جیسے چھوٹی سی چنگاری سے بھی بچا جاتا ہے کہ کبھی ایک چھوٹی سی چنگاری بھی بڑی آگ کا سبب بن جاتی ہے۔ یہ جلدی جلدی موڈ آف کر لینے کی عادت بات بات میں روٹھ جانا یا

منہ پھلا لینا، سب ڈپریشن کی طرف لے جاتا ہے۔ جس میں مبتلا ہو کر انسان سست، ناخوش اور غیر متحرک ہو جاتا ہے۔ اس کا تجربہ غالباً سبھی کو ہوا ہو گا کہ جب بھی کسی کو ناراضگی ہوتی ہے وہ منہ پھلا کر لیٹ جانے کی کوشش کرتا ہے۔ آپ سب کے متعلق تو میں کچھ نہیں کہہ سکتا لیکن بہت سوں کو ایسا کرتے دیکھا ہے۔ یقین مانئے کہ اس حرکت سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا بلکہ نقصان ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ آپس میں بات چیت کر لی جائے اور (تنازعے) کو باہمی افہام و تفہیم سے حل کر لیا جائے، اختلاف سے نہ گھبرایا جائے۔ بعض دفعہ اختلاف میں بھی خیر و برکت ہوتی ہے۔

وقت کا کام تو ہے گزرنا، اب یہ ہم پر منحصر ہے کہ ہم اس وقت کو رو کر گزاریں اور اپنے اللہ کو خود سے ناراض کریں یا ہنس کر خوش باش رہ کر گزاریں اور اپنے اللہ کو خوش کریں۔

ڈپریشن کیا ہے کہ جس طرح کنٹرول ٹاور سے اطراف کا ماحول بخوبی نظر آتا ہے اور اطراف میں ہونے والی نقل و حرکت پر کڑی نظر رہتی ہے اسی طرح جب آپ اپنے ذہن میں ایک تصوراتی آنکھ کا تصور قائم کر لیتے ہیں تو گویا وہ آپ کا کنٹرول ٹاور بن جاتی ہے۔ اس کے ذریعے آپ ذہن میں آنے والے ہر خیال ہر سوچ پر کڑی نگرانی رکھ سکتے ہیں۔ اور اس کڑی نگرانی کی مدد سے آپ منفی خیالات کا داخلہ اپنے ذہن میں ممنوع کر سکتے ہیں۔

جس طرح آپ غلط فون کال پر ہینگ اپ کر سکتے ہیں بالکل اسی طرح منفی غلط خیالات کی ذہن میں آمد دیکھتے ہی ذہن کے خیالی گیٹ کو فوراً بند کر کے اس پر بڑا سا تالا بھی ڈال سکتے ہیں۔ سب کچھ آپ کے اپنے اختیار میں ہے۔ آپ ان غلط منفی خیالات کے ہاتھوں بے بس اور مجبور ہرگز نہیں ہیں۔ آپ کو پورا پورا اختیار حاصل ہے۔ جس طرح آپ رانگ ٹیلی فون کال کا جواب نہیں دیتے اور فوراً فون ہینگ اپ کر دیتے ہیں۔ بالکل اسی طرح آپ اپنے تصور کی مدد سے تمام منفی خیالات سے نجات پا سکتے ہیں۔ چاہے آپ

کی تصوراتی آنکھ جو آپ نے اپنے ذہن میں فٹ کر رکھی ہے، جو آپ کا کنٹرول ٹاور ہے ، اس کی مدد سے جیسے ہی منفی خیالات کا آپ کے اندر سے حملہ ہو، آپ فوراً اسٹاپ لگا دیں اور ذہن کا خیالی گیٹ فوراً بند کر دیں کہ کوئی منفی خیال ذہن میں داخل ہی نہ ہونے پائے ۔اس کے ساتھ ہی آپ اپنے ذہن کو اپنی زندگی کے عزم مصمم میں مصروف کر لیں۔

## کامیابی کا فارمولا

آپ کامیابی کے اس سادہ اور آسان فارمولے کو ذہن میں تازہ کر لیں ۔

کامیابی کا فارمولا ہے۔

کامیابی / تصورات + جذبات + عزم مصمم

کسی کامیابی کے لئے جذبات اور تصورات کی بے انتہا اہمیت ہے۔ مثلاً آپ کسی کام میں کامیابی چاہتے ہیں لیکن اس کامیابی کے لئے آپ کے اندر کوئی جوش کوئی جذبہ موجود نہیں تو آپ اس مشن میں کامیابی کا سوچیں گے بھی نہیں اور آپ کا ذہن اس کامیابی کی طرف مرکوز رہنے کے بجائے ادھر ادھر بھٹکتا رہے گا۔ آپ اپنی کامیابی کا کوئی تصور ذہن میں نہیں باندھیں گے تو کامیابی بھی آپ سے دور رہے گی۔ یہ تو آپ کو معلوم ہی ہوگا کہ کامیابی ملتی ہے ''دھن اور دھیان'' سے۔ جب آپ کو کامیابی کی دھن ہی نہیں آپ کے اندر کوئی جوش کوئی جذبہ ہی نہیں تو آپ کے ذہن میں کامیابی کے لئے تصورات بھی نہیں ہوں گے۔ جب کہ کامیابی کا تصور کامیابی کے لئے اسی قدر ضروری ہے جتنی کہ کامیابی پانے کے لئے آپ کی عملی کوشش۔ چنانچہ کامیابی کا فارمولا اب اس طرح ہوگا:

کامیابی / تصورات + جذبات + جوش و جذبہ + عملی کوشش

آپ اپنی جس بری عادت سے نجات پانا چاہتے ہوں مندرجہ بالا فارمولے کی مدد سے کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔ بس ایک بات کا دھیان رکھیں کہ اپنی تمام باتیں مثبت لکھیں۔ مثلاً یہ نہ لکھیں کہ۔

''میں اپنی منفی سوچوں سے نجات پانا چاہتا ہوں لیکن ان منفی سوچوں کو چھوڑ نہیں

سکتا" بلکہ اس طرح لکھیں

"میں ہمیشہ مثبت سوچتا ہوں"

اب آپ یہ کہیں گے کہ میں آپ کو جھوٹ بولنے کی ترغیب دے رہا ہوں، یہ تو ایک سفید جھوٹ ہے۔ میں تو ہمیشہ منفی سوچتا ہوں یہ کیسے لکھوں کہ میں ہمیشہ مثبت سوچتی ہوں۔

لیکن یہی ہمارا طریقہ علاج ہے۔ پہلے خود سے جھوٹ بولیں گے۔ پھر اللہ تعالیٰ کی مدد سے وہی جھوٹ سچ بن جائے گا اور اللہ تعالیٰ کے ہاں آپ کی پکڑ ہرگز نہ ہوگی۔ اس لئے بے خوف ہو کر آپ اپنی سوچ مثبت لکھیں اور اپنے لاشعور میں ان کو مسلسل تکرار کے ساتھ ڈالتے رہیں۔ آپ کے لاشعور کو جھوٹ اور سچ کی تمیز نہیں ہوتی۔ وہ آپ کے اپنے متعلق جھوٹی معلومات کو ہی سچ ثابت کرنے میں مصروف عمل ہو جائے گا

آپ کو معلوم ہی ہوگا کہ لاشعور کبھی نہیں سوتا، یہ ہمہ وقت جاگتا ہے اور مصروف عمل رہتا ہے۔ اس لئے ترغیب اور تکرار کے لئے رات کا وقت جو سونے سے پہلے کا ہو، بہت بہترین ہے۔

سوتے وقت آپ اپنے لاشعور کو اپنے تمام عزائم زبانی یا پڑھ کر سنا دیں اور پھر پر سکون ہو کر سو جائیں۔ صبح آنکھ کھلنے پر آپ یاد دہانی کے طور پر دوبارہ ان عزائم کو باالفاظ دیگر اپنی خواہشات جیسا آپ بننا چاہتے ہیں، انہیں دہرا دیں پھر خاموشی کے ساتھ اپنی لاشعوری دماغ کی کرشمہ سازیاں دیکھیں۔ بہت جلد آپ اپنی خواہشات کے عین مطابق ڈھل جائیں گے۔ یہ ایک جادوئی نسخہ ہے جس کو میں نے خود آزمایا ہے اور کامیابی پائی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ سب بھی اس نسخہ کو آزمائیں اور زندگی کے ہر موڑ پر کامیابیاں پائیں۔ میری دعائیں آپ کے ساتھ ساتھ ہیں۔ لیکن خود بھی اپنے لئے دعا لازم رکھیں کہ دعا کے بغیر دوا بھی کام نہیں کرتی۔

اس مشق کے دوران چلتے پھرتے آپ کلمہ طیبہ، تیسرے کلمے اور درود شریف کا ورد

بکثرت رکھیں اور اللہ تعالیٰ کی تمام نافرمانیاں ایک ایک کر کے چھوڑتے چلے جائیں۔ بے فکر رہیں اور خوب خوش رہیں۔ اللہ تعالیٰ کی مدد آپ کے ساتھ ہے۔

آپ جلدی ہی بے شمار مثبت تبدیلیاں اپنے اندر نوٹ کریں گے جن میں سے پہلی اور آسانی سے نظر آنے والی تبدیلی آپ کو ہنسی خوشی، آپ کا مسکراتا ہوا مطمئن چہرہ اور آپ کے دل کا اطمینان وسکون جس کا نور ہر طرف بکھرا ہوا اور خاص کر آپ کے چہرے پر بکھرا ہوا نظر آئے گا اور لوگ آپ سے آپ کی اس واضح تبدیلی اور آپ کی خوشی کی وجہ دریافت کریں گے۔ آپ سے اس کریم کا نام پوچھیں گے جو آپ نے اپنے چہرے پر لگا کر اپنے چہرے اب پرنور جگمگاتا ہوا بنالیا ہے۔

بس تھوڑی سی محنت کر لیجئے پھر آپ اپنے تمام منفی خیالات ومنفی جذبات سے نجات پالیں گے اور آپ کو وہ انعامات اللہ تعالیٰ کی طرف سے نصیب ہوں گے جو اکثر دنیا کے کامیاب ترین انسانوں کو میسر نہیں آتے۔ ان انعامات میں جو پہلا اور سب کو نظر آنے والا انعام ہے وہ ہے دلی سکون اور اطمینان اور خوشی۔

## خیالات ہیجانات اور جذبات پر مکمل کنٹرول اور اس کے انعامات

جب مسلسل مشق کرتے رہنے کے بعد آپ کو اپنے خیالات اور جذبات پر مکمل قابو حاصل ہو جائے گا تو آپ خود کو بہت بہتر خود اعتماد اور کنٹرول میں محسوس کریں گے۔ پہلے جو حالات آپ کو قابو سے باہر محسوس ہوتے تھے، اب وہ آپ کے کنٹرول میں آجائیں گے۔ اور آپ کو اپنی مثبت سوچ اور صحت مند مثبت خیالات کی بدولت مثبت صحت مند جذبات میسر آجائیں گے جن کے نتیجے میں آپ کو مندرجہ ذیل انعام ملیں گے۔

۱) دماغی توازن

۲) مسرت اور خندہ پیشانی، عاجزی اور انکساری

۳) صبر و قناعت اور خوشحالی

۴) ہمت، حوصلہ، عزم راسخ

۵) کوشش اور محنت کے بعد تفویض اور توکل یعنی اپنے تمام معاملات اور حالات کو اللہ تعالیٰ کی سپردگی میں دے دینا

۶) مصیبت میں صبر و شکر اور تسلیم رضا کی کیفیت ہر حال میں راضی برضا رہنا

۷) تقویٰ یعنی اللہ تعالیٰ کے ڈر سے تمام چھوٹے بڑے گناہوں سے بچنا، اللہ تعالیٰ کی نافرمانی چھوڑ دینا۔ اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کے کاموں میں مصروف عمل رہنا

۸) زندگی کو مہلت سمجھتے ہوئے اسے اپنے لئے اور دوسروں کے لئے مفید اور کار آمد بنانا، خود خوش رہنا اور سب کو خوش رہنا سکھانا۔

## خیالات و جذبات پر قابو نہ ہونے کے نقصانات

جب انسان کو اپنے خیالات و جذبات پر قابو نہیں رہتا اور وہ منفی خیالات کی وجہ سے منفی جذبات کا شکار ہو جاتا ہے تو حسب ذیل پرگندہ جذبات پیدا ہو جاتے ہیں:

۱) غیظ و غصہ، حسد، جلن، بغض و کینہ

۲) ذہنی خلفشار اور پراگندگی

۳) خدشہ اندیشہ، تشویش، رائی کا پہاڑ بنانا

۴) خوف و دہشت

۵) قنوطیت اور مایوسی، پست ہمتی اور بزدلی

۶) وہم وسوسے، مراقی پن اور مالیخولیا

۷) اضطراب

## اللہ تعالیٰ کی مدد سے خود کو بدلنا آسان ہے

جب منفی خیالات اور منفی بیمار جذبات کے حامل ذہنی نفسیاتی مریض کو یہ بتایا جائے کہ وہ خود اپنی اس حالت کا ذمہ دار ہے تو وہ بدک جاتا ہے۔ وہ کسی صورت اپنی اس ذہنی بیماریوں کا ذمہ دار خود اپنے آپ کو نہیں سمجھتا اور اس کے نزدیک ساری دنیا اس کی دشمن ہے اور دوسرے اس کی اس ذہنی حالت کے ذمہ دار ہیں۔

کسی حد تک تو یہ بات درست ہے۔ دوسرے اور دوسروں کے برے رویے انسانی ذہن کو متاثر ضرور کرتے ہیں لیکن کس حد تک متاثر نہیں کرتے ہیں اس کے ذمہ دار آپ خود ہیں۔ اگر کوئی دوسرا انسان آپ کو تکلیف پہنچا رہا ہے اذیت دے رہا ہے تو آپ نہ تو دوسرے کی زبان پکڑ سکتے اور نہ ان کا برا رویہ بدل سکتے ہیں۔ البتہ اتنا ضرور کر سکتے ہیں کہ آپ کی ان باتوں کا کوئی اثر نہ لیں۔ اب ہو سکتا ہے کہ آپ کا اعتراض یہ ہو کہ کہہ دینا اور لکھ دینا آسان ہے لیکن عمل کرنا انتہائی مشکل ہے۔ یہ کیسے ممکن ہے کہ کوئی آپ کو برا بھلا کہہ رہا ہو، آپ پر غلط الزامات کی بوچھاڑ کر رہا ہو اور آپ کوئی اثر ہی نہ لیں، بدستور ہنستے مسکراتے خوش باش رہیں۔

عزیز قارئین! یہ سب ممکن ہے۔ ہم کوشش کر کے، ہمت کر کے یہ سب ممکن کر کے دکھا سکتے ہیں۔

تو جناب ہمت پکڑیئے، مضبوط بنئے۔

ہمت مرداں مدد خدا

چنانچہ آج سے اور ابھی سے یہ عزم مصمم کر لیں کہ آپ خود کو بدل کر رہیں گے اور اپنے خیالات، رجحانات، جذبات اور زندگی کے رویے کو مثبت، پرسکون اور خوشگوار بنا کر ہی دم لیں گے۔ انشاء اللہ

بس ایک دفعہ ہمت کر کے کوشش کر دیکھئے، کامیابیاں آپ کے قدم چومیں گی اور آپ اپنی اداسی و غمگینی کے خول کو توڑنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ ہر پل خود کو یاد دلایئے کہ:

"زندگی ایک بار ملتی ہے اور وقت دوڑ رہا ہے۔ زندگی بہت ہی مختصر ہے۔ آپ کے پاس اضطراب اور ڈپریشن پر ضائع کرنے کے لئے وقت نہیں لہٰذا اپنی زندگی میں اور مشکلات میں عملی قدم اٹھائیں اور اپنی زندگی میں تبدیلیاں پیدا کریں اور اپنی مشکلات پر قابو پالیں) (بحوالہ جستہ جستہ از خوشیوں کا سفر)

## ڈپریشن سے بچیئے

مشاہدے اور تجربات سے یہ بات اظہر من الشمس ہو کر سامنے آئی ہے کہ پژمردہ اور زبوں حال مریضوں کے لئے محرومی نیند ایک موثر علاج ہے۔ بطور خاص وقت طلب مریض جن کے جسموں میں اندرونی پیدا شدہ مسائل بھی تھے، رات کی آخری گھڑیوں میں جزوی معزولی "نیند" یا خواب سے وقتی موقوفیت سے بے حد متاثر ہوئے ہیں۔

نفسیاتی اور دماغی علاج کے ممتاز اور بزرگ ماہرین نے محرومی استراحت کے ڈپریشن مخالف اثرات اور اس کے ساتھ مربوط حیاتیاتی حقائق کے متعلق تحریری ثبوت بھی فراہم کیئے ہیں۔

اس بات کا مشاہدہ کیا گیا ہے کہ ماہ رمضان کے دوران مسلمانوں میں ڈپریشن کی بیماری نسبتاً کم پائی جاتی ہے۔ اس کی دلیل ماہ رمضان کے دوران ایسے مریضوں کی تعداد میں نمایاں تخفیف ہے۔ اس مشاہدے سے اس نظریے کو تقویت ملتی ہے کہ سحری کے لئے اٹھنے سے نیند میں جو عارضی تعطل پیدا ہوتا ہے وہ سحر خیزی کے ساتھ منسلک مخصوص مصروفیات مثلاً تہجد اور دوسری عبادات کے ساتھ مل کر ڈپریشن میں کمی کا موجب ہوسکتا ہے۔ اسی مشاہدے کی بنیاد پر یہ نظریہ قائم کیا گیا ہے کہ سحر خیزی مع تہجد اور دیگر عبادات ایسے امراض کے لیے ایک مؤثر علاج ہے ڈپریشن کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔

مندرجہ زیل بالا نظریے کے عملی تصدیق کے لئے علامہ اقبال میڈیکل کالج سروسز ہسپتال لاہور کے شعبہ علاج نفسیاتی و دماغی امراض میں ایک مطالعاتی پروگرام تقریباً آٹھ نو ماہ جاری رہا۔ (جنوری ۱۹۸۵ تا ستمبر ۱۹۸۵ء)۔

مریضوں کی ملی جلی دو جماعتوں میں تقسیم کردیا گیا پہلی کو علاج بالتہجد جماعت مطالعاتی جماعت قرر دیا گیا اور دوسری کو جزوی محرومی خواب جماعت (نگراں) جماعت کا نام دیا گیا۔ مریضوں کی کل تعداد ۲۴ تھی اور دونوں جماعت کے ارکان کو عمر، جنس، تعلیم اور معاشرتی رتبے کی مناسبت سے گروپوں میں تقسیم کیا گیا۔ ہر جماعت میں مریضوں کی

مجموعی تعدا بتیس تھی جن میں بیس مرد اور بارہ عورتیں شامل تھیں۔

یہ ڈپریشن کے ایسے وقت طلب مریض تھے جو عرصہ دراز تک مختلف دوائیاں بغیر کسی استفادے کے استعمال کر چکے تھے۔ تجربے کے دوران تمام مریضوں کی دوائیاں بند کروادی گئیں۔ دونوں گروپوں کے لئے سحر خیزی (۲ تا ۴) بجے لازمی قرار دی گئی۔

مطالعاتی جماعت کو مصروفیت کے طور پر ذکر و فکر تہجد اور مندرجہ ذیل آیات قرآن کا سو سو دفعہ ورد کرنے کے کی ہدایت کی گئی۔

**الا بذکر اللہ تطمئن القلوب.** **(سورۃ الرعد ۲۸)**

خوب سن لو کہ اللہ کے ذکر سے دل اطمینان پاتے ہیں۔

**واذا مرضت فھو یشفین.** **(سورہ اشعراء ۸۰)**

اور جب میں بیمار پڑتا ہوں تو وہی مجھے شفا دیتا ہے۔ مریضوں کو ہدایت کی گئی کہ اس دوران نرم دلی کے ساتھ ان اذکار پر توجہ مذکور کریں اور دلی آمادگی اور پوری سنجیدگی کے ساتھ خدا کی قربت کو محسوس کرنے کی کوشش کریں۔

نگراں جماعت یا کنٹرول گروپ کے لئے بھی دو گھنٹے کے لئے جاگتے رہنا ضروری تھا۔ اور انہیں یہ ہدایت کی گئی کہ وہ یہ وقت فارغ بیٹھنے کی بجائے گھر کے چھوٹے موٹے کاموں اور پڑھائی جیسے روزمرہ مصروفیات میں صرف کریں۔

دوران علاج مریضوں کی جانچ قبل از علاج کیفیت کے ساتھ موازنے کے طور پر کی گئی۔ یہ جانچ ہفتے میں دو بار ہوتی رہی۔ اور علاج شروع ہونے کے چار ہفتے بعد بھی مریضوں کو موضوعی اور معروضی دونوں سطح پر جانچا گیا۔ حتمی رپورٹ کی بنیاد معالجین دماغی و نفسیاتی کے مریضوں کے ساتھ انٹرویو اور مریض کے ڈپریشن کی شدت کی پیمائش کو بنایا گیا۔

حتمی نتائج میں یہ نوٹ کیا گیا۔ کہ مطالعاتی جماعت کے ڈپریشن میں نگراں جماعت کی نسبت معتدبہ کمی ہوئی۔

حتمی نتائج کی تفصیل و توضیح درج ذیل ہے۔

| ۴ ہفتے علاج کے بعد | صحت یاب | غیر متاثر | کل |
|---|---|---|---|
| مطالعاتی جماعت | ۲۵ | ۷ | ۳۲ |
| نگراں جماعت | ۵ | ۲۷ | ۳۲ |
| کل | ۳۰ | ۳۴ | ۶۴ |

آیئے مطالعاتی جماعت پر ایک نظر ڈالیں۔ ۳۲ مریضوں میں سے ۲۵ یعنی ۷۸ فی صد (۱۵) مرد اور عورتوں نے اپنی بیماری سے نجات حاصل کی جب کہ مریض یعنی ۹۷ء ۲۱ فی صد (۵ مرد اور عوتیں کوئی مثبت نتیجہ برآمد نہ کر سکے۔

دوسری طرف نگران جماعت میں ۳۲ میں سے صرف پانچ مریض بیماری سے نجات حاصل کر پائے۔ جب کہ ۲۷ مریض یعنی ۴،۳ فی صد ۱۶) مرد اور عورتیں۔ کوئی بھی مثبت نتیجہ دکھانے میں ناکام رہے۔ یہ نتائج اعداد و شمار ہونے کے ساتھ ساتھ زیر بحث ہائپو تھیس کو ظاہر کرتی ہیں۔ یعنی مطالعاتی جماعت جس کے ارکان دلجمعی سے ذکر الٰہی تہجد اور تلاوت آیات کرتے رہے۔ مثبت نتائج دکھانے میں کامیاب رہے۔ نگران جماعت کے ارکان جو صرف جاگتے رہے اور گھریلو کام کاج میں مصروف رہے بہتر نتائج نہ دکھا سکے۔

صلوٰۃ تہجد ایک مسلمان کے لئے دینی اہمیت کی حامل ہے جیسا کہ مندرجہ ذیل آیت قرآنی باور کروا رہی ہے۔

ومن اللیل فتھجدبه نافله لک . (بنی اسرائیل ۷۹)

اور رات کے کچھ حصہ میں تہجد بھی پڑھ لیا کیجئے جو آپ کے حق میں زائد چیز ہے۔

یہ مومنوں کے لئے سیدھے راستے کی طرف رہنمائی کرتی ہے۔ اور اس پر عمل بہ حیثیت علاج برائے پژمردگان بشرطیکہ دلجمعی، لگن، اور عقیدت ومحبت سے کیا جائے تو یقیناً خوش آئند ہوگا اور بیماری کے مضر اثرات کو کم کرتے کرتے زندگی پر خوش گوار اثرات مرتب کرے گا۔ کیونکہ یہ حضرات ذکر الٰہی سے اندرونی چین اور اطمینان قلب حاصل کر لیتے ہیں۔

قرآن کریم کی ایک دوسری آیت سرچشمہ صحت کی طرف رہنمائی کرتی ہے۔

**وننزک من القرآن ماھو شفاء ورحمتہ للمومنین**

(بنی اسرائیل: ۸۲)

اور ہم قرآن میں ایسی چیزیں نازل کرتے ہیں جو ایمان والوں کے حق میں شفا اور رحمت ہیں۔

یہاں یہ بات خاص طور پر توجہ طلب ہے کہ مسلمانوں کا ایمان بلکہ یقین ہے کہ ہر مصیبت من جانب اللہ ہی ہے اور جب بھی ہم صدق قلب اور خلوص نیت سے غلطیوں کا اعتراف کر کے معافی کے طالب ہوں گے اور مکمل صحت یابی کے لئے دعا کریں گے تو وہ (اللہ) یقیناً مغفرت بھی کرے گا اور اپنی رحمت سے ہماری مشکلات و مصائب کو دور بھی کر دے گا۔

علاج بالتہجد ایک نفسیاتی طریقہ علاج ہے جس کی تعلیمات قرآن سے ماخوذ ہیں اور بہ حیثیت تقابل نہ مغربی طریقہ علاج کو پاس بھی پھٹکنے نہیں دیتا۔ ایک مسلمان کا یقین کامل ہے کہ وہ صرف اسی اللہ کا ایک ادنیٰ غلام ہے۔ اور زندگی اور موت صرف اس کے قبضہ قدرت میں ہے۔ اسی زندگی کو گوناگوں ہنگاموں میں بہت سے مسائل سے یکسر نجات دے دیتا ہے۔

یہ مذہبی طریقہ علاج جو احادیث نبویؐ اور آیات قرآنی سے مستعار لیا گیا ہے واقعتاً بہت سی دوسری نفسیاتی اور غیر نفسیاتی تکالیف کا منہ توڑ جواب ہے۔ دیکھئے مندرجہ بالا آیات قرآنی

حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی بیماری لاعلاج نہیں ہے۔

جیسا کہ مندرجہ ذیل حدیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم سے ثابت ہے۔

**لکل داءٍ دواء**

اللہ تعالیٰ نے ہر مرض کے لئے شفا عطا فرمائی ہے۔ بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جن کا علاج ابھی تک دریافت نہیں ہوا ہے۔ یعنی سرطان اور ایڈز وغیرہ۔

لیکن مندرجہ بالا حدیث کے آئینے میں یہ بات سو فیصد وثوق کے ساتھ کہی جاسکتی ہے کہ یہ بیماریاں لاعلاج نہیں ہیں۔ لہٰذا نفسیاتی بیماریوں کا بہترین علاج۔ سکون قلب میں ہی مضمر ہے جو ذکر الٰہی اور نماز کے ذریعہ ہی ممکن ہے، تاکہ روحانی اور نفسیاتی صفائی و پاکیزگی کا موجب بنے، درحقیقت ہم کسی بھی بیماری کی احتیاط اور روک تھام کے لئے اسلام کے سراط مستقیم پر ثابت قدم رہ کر سرخرو ہوسکتے ہیں۔ جیسا کہ آیات قرآنی احادیث نبویؐ اور سنت نبوی سے ثابت ہے۔

## ڈپریشن واضمحلال

آہستہ آہستہ زندگی اس کے لئے بے رنگ ہوتی چلی گئی۔ اب اسے کسی کام میں نہ تو دلچسپی ہوتی اور نہ کوئی معنی دکھائی دیتے۔ خوشی اس کے لئے ماضی کا گمشدہ حوالہ بن چکی تھی اور موت کا خیال جینے کی امنگ پر غالب آرہا تھا۔ اس کے مزاج میں عجیب سا چڑچڑاپن اور شدید جھنجلاہٹ پیدا ہونے لگی۔ کوئی کب تک تاب لاتا، لوگ رفتہ رفتہ کنارہ کش ہوتے گئے پہلے اہل معاشرہ نے منہ پھیرا، پھر دوستوں نے بہت سلیقے سے غیر محسوس انداز میں اپنا دامن چھڑایا۔ اور آخر کار ایک ایک کر کے عزیز واقارب کے ہاں سے آنا جانا موقوف ہوا۔ ہر تازہ واقعہ کے ساتھ اس کے دل پر بوجھ بڑھ جاتا اور اس کی جھنجلاہٹ میں اضافہ ہوجاتا۔ دنیا اس کے لئے تاریک ہوتی جارہی تھی، اب اس نے لوگوں سے گفتگو کرنی بھی چھوڑ دی تھی۔ ضرورت ہوتی تو بولتا ورنہ اپنے آپ میں گم کڑھتا رہتا، ایک دن اسے بڑی شدت سے یہ احساس ہوا کہ زندگی عذاب بن چکی ہے، لہٰذا اسے ختم کردینا چاہئے۔ اب وہ خودکشی کی دہلیز پر قدم رکھ چکا تھا۔

بات صرف اتنی سی تھی کہ ایک معمولی سی نفسیاتی بیماری نے اس کا یہ حال کردیا تھا۔ ہم میں سے ہر شخص اس بیماری سے آشنا ہے۔ بلکہ اکثر تو کسی حد تک اس کا شکار بھی ہیں اس کا نام ہے۔

ڈپریشن۔ اردو میں عموماً اس کے لئے ''اضمحلال'' کا لفظ استعمال کیا جاتا ہے۔ یوں تو

اس کی تاریخ خاصی طویل ہے لیکن موجودہ زمانے میں یہ بڑی تیزی سے پھیلا اور شہروں کے باشندے زیادہ تو اس کے شکار ہوئے۔ عالمی ادارہ صحت کے ایک حالیہ سروے کے مطابق دنیا کی پوری آبادی کا بیس فیصد حصہ اس مرض میں مبتلا ہے۔ پاکستان میں چونکہ معاشرتی شکست ورنجیت کا عمل تیز اور معاشی دباؤ زیادہ ہے، اس لئے اندازہ ہے کہ یہاں یہ تناسب چالیس فیصد تک ہوگا۔

اس مرض کا آغاز ہمیشہ کسی ناخوشگوار جذباتی سماجی یا معاشی حادثے سے ہوتا ہے۔ ابتداء میں مریض پر افسردگی طاری رہتی ہے۔ حال سے عدم اطمینان اور مستقبل سے ناامیدی پیدا ہو جایا کرتی ہے۔ بعض اوقات یہ صورت یہاں تک بڑھ جاتی ہے کہ مریض خودکشی کر لیتا ہے۔ خودکشی کے نوے فیصد کیسوں کا آغاز اضمحلال سے ہوتا ہے۔ یہ بیماری بہت عام بھی ہے اور تکلیف دہ بھی۔ اس کا سب سے خطرناک پہلو یہ ہے کہ مریض اپنے آپ کو مکمل طور پر صحت مند سمجھتا ہے اور مرض کی علامات کو فطری قرار دیتا ہے۔

ماہرین نے اس مرض کے بہت سے اسباب بیان کئے ہیں بعض کا یہ بھی خیال ہے کہ اضمحلال ایک موروثی بیماری ہے۔ جس خاندان میں اس مرض کی علامات زیادہ ہوتی ہیں اس کے افراد میں خودکشی کا رجحان بھی وافر ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں میں احساس تحفظ کی کمی اور توجہ کی طلب ہوتی ہے اور وہ اکثر اپنے عزیزوں سے جدا ہو جانے کے خوف میں مبتلا رہتے ہیں۔ ایک اور گروہ کے خیال میں احساس کمتری اور طبیعت کی حساسیت اس مرض کا سبب بنتے ہیں۔ مذہبی جذبات کو ٹھیس پہنچنے یا عزت نفس مجروح ہونے سے بھی اضمحلال طاری ہو سکتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں غربت اور بے روزگاری اس کے اہم ترین اسباب ہیں عورتوں میں اس مرض کا ایک بہت بڑا سبب زچگی کی تکالیف ہیں۔ یوں بھی عورتوں میں یہ بیماری مردوں کی نسبت زیادہ پائی جاتی ہے۔ ایک سروے کے مطابق ہر پانچ صد ور عورتیں اضمحلال صرف نفسیاتی کیفیت ہی پیدا نہیں کرتا۔ بلکہ اس کے ساتھ جسمانی عوارض بھی جنم لیتے ہیں اور ان کا علاج اس وقت تک ممکن نہیں ہوتا جب تک نفسیاتی طور پر مریض اس سے چھٹکارا نہ پالے۔ اس ذہنی بیماری کی جسمانی علامات میں

اشتہا کی بے قاعدگی نمایاں حیثیت رکھتی ہے۔ بعض اوقات بھول بالکل ختم ہو جاتی ہے اور کچھ صورتوں میں معمول سے بڑھ جاتی ہے۔ دوسرے درجے پر نیند کا معمول بگڑ جاتا ہے۔ نیند نہیں آتی تو ہفتوں بے خوابی طاری رہتی ہے۔ اور نیند کا غلبہ ہوتا ہے تو مریض ہر وقت نیند کی غنودگی محسوس کرتا رہتا ہے۔ لیکن یہ غنودگی اسے سکون نہیں پہنچاتی، بلکہ اس کے اضمحلال میں اضافہ کرتی ہے۔ یہ معاملہ صرف جسمانی عوارض تک ہی محدود نہیں رہتا بلکہ اکثر اوقات کچھ اور بے قاعدگیاں بھی دیکھنے میں آتی ہیں۔ بات بات پر مریض کے آنسو نکل پڑتے ہیں۔ وہ دوسروں کی توجہ حاصل کرنے کے لئے خود کو مظلوم ثابت کرتا ہے اور کہانیاں گھڑ کر لوگوں کو سناتا پھرتا ہے اسے خدشات اور وہم گھیر لیتے ہیں ہر شخص اسے اپنا دشمن دکھائی دیتا ہے۔ بعض اوقات یہ کیفیت اسے صریح پاگل پن تک لے جاتی ہے۔

اتنی پیچیدہ اور سنگین علامات کے باوجود اضمحلال ایک قابل علاج مرض ہے۔ عام طور پر مریض کو مسکنات استعمال کرائی جاتی ہیں۔ برقی طریقہ علاج بھی بعض صورتوں میں بہت کامیابی سے استعمال کیا گیا ہے۔ لیکن ان طریقوں سے مریض کا مکمل علاج نہیں ہوتا بلکہ وقتی طور پر اس سے نجات مل جاتی ہے اس کا اصل علاج نفسیاتی ہے۔ مریض کی ابتدائی الجھنوں کا سراغ لگا کر اسے آہستہ آہستہ پرسکون رہنے کی تربیت دی جاتی ہے۔ اور مختلف حوالوں سے اس میں زندگی کی امنگ بیدار کرتے ہیں۔ اس کی ایک صورت یہ بھی ہے کہ تاکہ وہ خود اس کی نوعیت سے آگاہ ہوتا جائے۔ یہی اس کی صحت یابی کا راستہ ہے۔

عام حالات میں گمان بھی نہیں ہو سکتا کہ اضمحلال جیسی بظاہر معمولی بیماری اتنے خوفناک نتائج پیدا کر سکتی ہے۔ بعض اوقات خودکشی کی طرف بھی مائل کر دیتی ہے۔ ابتدائی علامات ظاہر ہوتے ہی اس کی طرف توجہ دی جانی چاہیئے ورنہ اکثر معاملہ ہاتھ سے نکل جاتا ہے۔

# ڈپریشن کی تین اہم وجوہ

## ا......اپنے آپ کو الزام دینا

اگر آپ ہمیشہ اپنے آپ کو تنقید کا نشانہ بناتے ہیں، اپنے آپ سے نفرت کرتے ہیں، اپنی ذات میں برائیاں تلاش کرتے ہیں اور یہ سمجھتے ہیں کہ آپ دنیا کے بدترین انسان ہیں تو اس طرح آپ ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ اپنے آپ کو کسی کم کا الزام دیتے ہیں۔ آپ الزام خواہ کوئی بھی لگائیں نتیجہ ایک ہی نکلے گا۔ یعنی آپ خود اپنی زندگی کو جہنم بنا رہے ہیں۔ اپنے آپ کو موردالزام ٹھہرانے کی بہت سی وجوہ ہو سکتی ہیں۔ مثلاً آپ کو ملازمت میں ترقی نہیں ملی جب کہ آپ اپنے آپ کو اس کا مستحق سمجھتے تھے، کوئی کھیل ہار گئے یا کسی نے آپ کو نظرانداز کر دیا وغیرہ۔

یہ بات ذہن میں رکھیے کہ آپ نے جیسے ہی اپنے آپ کو موردالزام ٹھہرایا، آپ پر ڈپریشن کا حملہ شروع ہو جائے گا۔ آپ دل شکستگی اور مایوسی کی کیفیت محسوس کرنے لگیں گے۔

یہ موقع ہو گا کہ آپ صورتحال کو سمجھنے کی کوشش کریں اور اپنے آپ کو اس کیفیت سے نکالیں لیکن اس کے بعد بھی آپ اپنے آپ کو الزام دیتے رہے تو ڈپریشن کا دباؤ بڑھتا چلا جائے گا اور آپ پر اس حد تک دل شکستگی اور مایوسی طاری ہو گی کہ آپ اپنی زندگی سے فرار کی راہ تلاش کرنے لگیں گے۔ اگر اپنے آپ پر عائد کیا جانے والا آپ کا الزام معمولی نوعیت کا ہے تو آپ ہلکی سی بے چینی اور اضطراب محسوس کرنے لگیں گے۔ یہ صورتحال اگرچہ زیادہ سنگین نہیں ہو گی لیکن اس کا نتیجہ یہ ضرور نکلے گا کہ موڈ خراب ہونے کی وجہ سے آپ اپنی خوشگوار شام برباد کر لیں گے اور دوسرے بھی آپ کے بارے میں کوئی اچھا تاثر نہیں لیں گے۔

## ۲......خود رحمی

ڈپریشن میں مبتلا ہونے کی دوسری اہم وجہ اپنے آپ پر ترس کھانا اور خود رحمی ہے۔

تب آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے کسی دوست کا رویہ آپ کے ساتھ مناسب نہیں ہے تو آپ بے اختیار اپنے آپ پر ترس کھانے لگتے ہیں یہی خود رحمی ہے اس کے ساتھ ہی آپ ڈپریشن میں مبتلا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ خود رحمی کی بہت سی وجوہ ہو سکتی ہیں۔ آپ نے یہ طے کر رکھا ہے کہ کسی سے ہمدردی کے بدلے آپ کو ہمدردی ضرور ملنی چاہئے۔ کسی کام کا صلہ بھی ضرور ملنا چاہئے اور یہ بھی کہ آپ اس دنیا میں صرف اس لئے آئے ہیں کہ آپ کی زندگی ہر لمحہ عیش ونشاط میں گزرے! لیکن زندگی میں ایسا نہیں ہوتا جیسا آپ نے سوچ رکھا ہے۔ اس صورت میں خلاف مرضی کوئی بھی معمولی سی بات آپ کو ڈپریشن میں مبتلا کر سکتی ہے۔ آپ پر افسردگی اور مایوسی کی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ آپ ان باتوں کو سوچ سوچ کر اپنا ہی خون جلانے لگتے ہیں۔

اگر آپ ڈپریشن سے بچنا چاہتے ہیں تو آپ کو ذہن میں یہ بات رکھنی چاہئے کہ آپ جس دنیا میں رہ رہے ہیں وہ جنت نہیں ہے یہاں خلاف توقع ہر بات ہو سکتی ہے۔ اگر کوئی شخص آپ کے ساتھ ہمدردی سے پیش آتا ہے تو کسی دوسرے سے برے سلوک کی توقع کو بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہئے۔ ضروری نہیں کہ آپ کو ہر کام کا صلہ ملے۔ ناکامیاں اور ناانصافیاں بھی آپ کے حصہ میں آسکتی ہیں۔ اگر یہ سب کچھ آپ کے ذہن میں ہوگا تو آپ کے ساتھ ہونے والی کوئی ناانصافی کوئی صدمہ کسی کا برا سلوک اور ایسی تمام منفی باتیں آپ پر اثر انداز نہیں ہونگی۔ اور آپ خوش گوار زندگی گزار سکیں گے۔

## ۳......تاسف

فرض کیجئے کسی دیوار سے گر کر آپ کی ٹانگ ٹوٹ گئی ہے اور آپ اپنے پر ترس کھائے ہوئے ڈپریشن میں مبتلا ہو گئے ہیں۔ بالکل اسی طرح دوسرا شخص اپنی ٹانگ تڑوا بیٹھتا ہے تو آپ اس کے لئے بھی ہمدردی اور تاسف محسوس کرتے ہوئے ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یہ دنیا مصائب کا گھر ہے۔ ہر لمحہ کوئی نہ کوئی حادثہ رونما ہوتا رہتا ہے۔ ان حادثات میں آپ کے عزیز واقارب اور دوست بھی ملوث ہو سکتے ہیں۔ اور وہ بھی جنہیں

آپ قطعی نہیں جانتے۔ اس میں شبہ نہیں کہ ایسے لوگ ہمدردی کے مستحق ہوتے ہیں۔ کسی سے ہمدری کا اظہار انسان کا اخلاقی فریضہ ہے اگر آپ کسی بچے کو بے ساکھیوں پر چلتے دیکھیں، کسی ایسے شخص سے ملیں جس کا گھر جل کر راکھ ہو گیا ہو، کسی ایسی بوڑھی عورت سے ملیں جس کا بیٹا کسی حادثے یا قتل کا شکار ہو گیا ہو۔ تو آپ ان سے ہمدردی کا اظہار ضرور کریں لیکن اس ہمدردی کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہوسکتا کہ آپ اپنے آپ کو ان حادثات کا ذمہ دار گردانتے ہوئے اپنا ہی خون جلانا شروع کر دیں اور خود ڈپریشن جیسی اذیت میں مبتلا ہو جائیں۔ دوسروں کے لئے خود رحمی سے بھی آپ پر ڈپریشن کا دباؤ اتنا ہی شدید ہوگا جتنا کہ آپ اپنے بارے میں ترس کھانے کے سبب۔

میرے نظریے کے مطابق یہی تین وجوہ ہیں جن کی بناء پر انسان شدید جذباتی الجھنوں میں مبتلا ہوتا ہے۔ (بحوالہ کامیابی، بحوالہ زندگی گزارنے کے طریقے)

محترم قارئین! آپ نے ڈپریشن سے پرہیز سے متعلق ارشادات نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرین نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرین نفسیات کے پیش کردہ اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کر دیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علم سائنس کی طرح علمِ نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہئے جو کائنات کے سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب وتمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔

# انتقامی جذبے سے پرہیز

## انتقامی جذبے سے پرہیز سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ

انسان کی فطرت بھی عجیب ہے، اگر اس کے ساتھ کوئی نیکی کرے تو اس کے معاوضے کے لئے سالہا سال میں بھی تیار نہیں ہوتا، لیکن اگر اس کے ساتھ برائی کی جائے تو جلد از جلد انتقام لینا چاہتا ہے، بدی کی مکافات کا جذبہ اس کے دل میں بہت جلد پیدا ہوتا ہے، اور بری طرح پیدا ہوتا ہے، انتقام کا جن اس کے حواس باطل کر دیتا ہے، آسمانی فرشتے ﴿واعفوا واصفحوا﴾ کی صدا بلند کرتے ہیں اور ﴿والکاظمین الغیظ﴾ کے نعرے لگاتے ہیں، لیکن اسے کچھ سنائی نہیں دیتا، شیراز کا ایک مرد اسے

"اگر مردی احسن الی من اسا"

کا جلی کتبہ دکھاتا ہے لیکن اسے ایک حرف نظر نہیں آتا۔

بارگاہ ایزدی کا آئین ہے کہ بدی کی سزا بدی کے بقدر اور نیکی کی جزا دس گنا دی جاتی ہے لیکن انسانی فطرت کا قانون اس کے برعکس ہے، ایک انسان نیکی کا بدلہ اگر دیتا ہے تو نیکی کے بقدر لیکن بدی کا بدلہ وہ دس گناہ زیادہ لینا چاہتا ہے، پس اگر کوئی اسے "تم" کہتا ہے تو وہ اسے "تو" کہتا ہے اور جو اسے "تو" کہتا ہے تو اس کا جواب گالی سے دیتا ہے، پھر اس کا جواب زبان کی بجائے ہاتھ سے دینا چاہتا ہے۔

## معاف کرنے والوں کے اللہ تعالیٰ درجات بلند فرماتے ہیں

کسی شخص کو دوسرے نے تکلیف پہنچائی ہے، تو اسے شریعت کی حدود میں رہ کر بدلہ لینے کا حق حاصل ہے۔ لیکن اگر وہ بدلہ لینے کے بجائے اس کو معاف کر دے تو

اللہ تعالیٰ کے یہاں اس کا بہت اجر وثواب ہے۔ قرآن کریم کا ارشاد ہے (اور انہیں چاہئے کہ وہ معاف کر دیں اور درگزر سے کام لیں، کیا تم یہ بات پسند نہیں کرتے کہ اللہ تعالیٰ تم کو معاف کریں؟) یعنی کون شخص دنیا میں ایسا ہے جس سے کوئی نہ کوئی غلطی سرزد نہ ہوئی ہو، اور ہر شخص یہ بھی چاہتا ہے کہ اللہ تعالیٰ اس کی غلطی کو معاف فرما دیں۔ لہٰذا اگر کسی دوسرے سے کوئی غلطی ہو جائے تو یہ سوچنا چاہئے کہ جس طرح میں اللہ تعالیٰ سے معافی کا خواہشمند ہوں، اسی طرح مجھے بھی دوسروں کو معاف کر دینا چاہئے آیت میں اس طرف بھی اشارہ ہے کہ جو شخص دوسروں کو معاف کرنے کی روش اختیار کرے ۔انشاء اللہ امید یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ بھی اس کی غلطیوں کی مغفرت فرمائیں گے۔ یہ بات متعدد احادیث سے بھی ثابت ہے۔

حضرت ابوالدرداء ؓ روایت فرماتے ہیں کہ آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ: ''جس کسی شخص کے جسم کو کوئی تکلیف پہنچائی جائے، اور وہ اس کو معاف کر دے تو اللہ تعالیٰ اس کا درجہ بلند فرما دیتے ہیں، اور اس عمل کی وجہ سے اس کا گناہ معاف فرماتے ہیں۔'' جامع ترمذی میں ہے کہ ایک شخص کا دانت کسی نے توڑ دیا تھا، وہ شخص حضرت معاویہ ؓ کے پاس بدلہ لینے کی غرض سے پہنچا۔ وہاں حضرت ابوالدرداءؓ نے اوپر والی حدیث سنادی تو اس نے بدلہ لینے کا ارادہ ترک کر کے اپنے مدمقابل کو معاف کر دیا۔ سوچنے کی بات یہ ہے کہ اگر کوئی شخص دوسرے کو معاف کرنے کے بجائے اس سے بدلہ لے۔ یعنی اس کو بھی ویسی ہی تکلیف پہنچا دے تو اس سے اس کا کیا فائدہ ہوا ؟ یا اگر کسی نے ایسی تکلیف پہنچائی ہے۔ جس کا بدلہ لینا ممکن نہیں ہے تو اس کو معاف نہ کرنے کا نتیجہ یہ ہوگا کہ اس کو آخرت میں عذاب ہوگا۔ یہاں بھی یہ سوچنا چاہئے کہ اگر اس کو آخرت میں عذاب ہوا تو اس سے مجھے کیا فائدہ ہے؟ اس کے برخلاف اگر اس کو معاف کر دیا تو اس سے میرے گناہ معاف ہوں گے، عذاب جہنم سے نجات ملے گی اور اللہ تعالیٰ درجات بلند فرمائیں گے لہٰذا عقل کی بات یہی ہے کہ معاف کر کے یہ

فضیلت حاصل کی جائے۔

جب کبھی کسی شخص کے خلاف انتقام کا جذبہ پیدا ہو، یہ سوچ لینا چاہئے کہ آنحضرت ﷺ نے اپنی ذات کے لئے کسی سے انتقام نہیں لیا۔ جب کافر لوگوں نے آپ ﷺ پر پتھر برسائے اور اس سے آپ کا چہرہ مبارک لہولہان ہو گیا، تب بھی آپ ﷺ کی زبان مبارک پر یہ الفاظ تھے: اَللّٰھم اغْفِرْ لِقَوْمِی فَاِنَّھُمْ لَا یَعْلَمُوْنَ اے اللہ، میری قوم کو معاف کر دیجئے، ان لوگوں کو حقیقت کا پتہ نہیں ہے۔

(بحوالہ بخاری شریف)

## معاف کرنا حضور ﷺ کی سنت مبارکہ ہے

اللہ جل شانہ کو پسندیدہ ہونے کے ساتھ ساتھ دوروں کی غلطیوں کو معاف کرنا حضور ﷺ کی سنت مبارکہ بھی ہے، جو شخص کسی دورے کی غلطی کو معاف کرتا ہے تو اللہ بھی اس پر اپنا عفو و کرم فرماتے ہیں، اس ضمن میں کئی احادیث بھی وارد ہوئی ہیں۔

ایک مرتبہ رسول ﷺ صحابہ کرامؓ کے ساتھ تشریف فرما تھے ایک دیہاتی آیا اور رسول اللہ ﷺ کی چادر مبارک کا کونا زور سے کھینچ کر بولا "اے محمد یہ مال نہ تیرا ہے نہ تیرے باپ کا ہے مجھے ایک اونٹ دے۔" یہ طرز تخاطب ہر لحاظ سے بدتمیزی اور شان رسالت میں گستاخی تھا، اس کی بات سن کر صحابہ کو بہت غصہ آیا مگر رسول اللہ ﷺ اس دیہاتی سے کمال خندہ پیشانی سے پیش آئے اور اس کو مفت اونٹ دینے کے علاوہ اس اونٹ کو اشیائے خورد و نوش سے لدوا دیا۔

اب ہمارا فرض ہے کہ دیکھیں کہ ہمارا طرز عمل رسول اکرم ﷺ کے اسوہ کے مطابق ہے یا نہیں۔ ہم ذرا ذرا سی بات پر آگ بگولہ ہو جاتے ہیں اور اگر دوسرا آدمی غلطی پر ہو تو اسے معاف کرنے کے روادار نظر نہیں آتے۔ رسول اکرم ﷺ کا اسوہ حسنہ ہمارے لئے آئینہ ہے جس میں ہم اپنا بآسانی دیکھ سکتے ہیں کہ یہ خوشنما ہے یا داغدار۔

حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ قیامت کے دن ایک پکارنے والا پکار کر کہے گا وہ لوگ کہاں ہیں جو لوگوں کی خطائیں معاف کر دیا کرتے تھے، وہ اپنے پروردگار کے حضور میں آئیں اور اپنا انعام لے جائیں کیونکہ ہر مسلمان جس کی یہ عادت تھی، بہشت میں داخل ہونے کا حقدار ہے۔ (عن ابن عباسؓ)

حضور اقدس ﷺ نے ارشاد فرمایا جو آدمی چاہتا ہے کہ قیامت کے دن اس کے درجے بلند ہوں اس کو چاہئے کہ وہ اس آدمی سے درگزر کرے جس نے اس پر ظلم کیا ہو اور اس کو دے جس نے اس کو نہ دیا ہو اور اس کے ساتھ رشتہ جوڑے جو س نے اس سے رشتہ توڑا ہو اور اس کے ساتھ تحمل کرے جس نے اس کو برا کہا ہو۔ (ابن عباسؓ عن ابی ہریرہؓ)

حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت ہے کہ ایک شخص رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ میں اپنے خادم (غلام یا نوکر) کا قصور کتنی دفعہ معاف کروں؟ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا ہر روز ستر دفعہ۔ (جامع ترمذی۔ معارف الحدیث)

محترم قارئین آپ نے انتقامی جذبے سے پرہیز کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ انتقامی جذبے سے پرہیز سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمایئے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل وجان سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔

## انتقامی جذبے سے پرہیز سے متعلق جدید علمِ نفسیات

انتقام لینے کی طرف انسان کو بالطبع میلان ہے، اور میلان بھی ایسا ہے کہ کوئی دوسرا میلان اس کی برابری نہیں کرسکتا، اس لیے اس کی روک تھام میں سب سے زیادہ اہتمام چاہیے، انتقام ایک وحشیانہ عدل ہے قانونی نہیں، قانون کا کام یہ ہے کہ انتقام کی

راہ کو بند کرے جو شخص کسی کے ساتھ برائی کا مرتکب ہوتا ہے وہ قانون سے تجاوز کرتا ہے لیکن جو شخص اس کا عوض لیتا ہے وہ قانون کو معطل کرتا ہے دشمن سے انتقام لینے میں آدمی اس کے برابر بلکہ اس سے بدتر ہو جاتا ہے مگر معاف کرنے میں اس سے برتر ہوتا ہے، کیونکہ بزرگوں اور بادشاہوں ہی کا کام ہے معاف کرنا، حضرت سلیمانؑ کا قول ہے کہ آدمی کی دانائی غصے کو ٹالتی ہے اور یہ اس کی عظمت ہے کہ خطا سے درگزر کرے۔'' دانشمند حال اور استقبال کی طرف توجہ کرتے ہیں، ماضی کی باتوں کو یہ سمجھتے ہیں کہ وہ ہوچکیں گزشت آنچہ گزشت، گزشتہ راصلوٰۃ ''معاف کرو اور فراموش کرو۔ کے زریں مقولے پر ان کا عمل ہے، کسی نے برائی کی تو کی، قصہ تمام ہوا۔

واضح رہے کہ کوئی شخص برائی کو برائی کی خاطر نہیں کرتا بلکہ اس میں اپنی منفعت یا کوئی خوشی یا عزت یا کوئی اور بات اسی طرح کی دیکھ کر برائی کرتا ہے، برائی کرنے میں ہر شخص اپنے تئیں دوسرے سے زیادہ عزیز رکھتا ہے، اس لیے ہمیں غصہ نہ ہونا چاہیے کہ کوئی شخص اپنے تئیں دوسرے سے زیادہ عزیز رکھتا ہے اپنے نفع کے واسطے ہمیں ضرر پہنچاتا ہے، اگر کوئی شخص اپنی بدسرشتی کے اقتضا سے برائی کرے تو اس کا حال کانٹے کا سا ہے جو چبھتا ہے اور چھیلتا ہے، کیونکہ اس کے سوا وہ اور کچھ کر ہی نہیں سکتا جب برائیوں کی سزا قانوناً نہیں مل سکتی اگر ان کا خفیف سا عوض لے لیا جائے تو خیر کوئی مضائقہ نہیں مگر وہ کہیں اس حد تک نہ پہنچ جائے جو قانوناً تم کو مجرم بنائے اور سزا کا مستحق کرے، جس سے ایک اور دشمن قانون پیدا ہو جائے اور ایک کے دو دشمن ہو جائیں یک نہ باشد دوشد'' دشمن کے واسطے ایسی بھٹی گرم نہیں کرنی چاہیے کہ جس کی گرمی سے خود اپنا منہ جھلس جائے، جس کے لیے یہ پنجابی مثل مشہور ہے کہ ہرکھ (غصہ) کا مارا نرک (دوزخ) کو جاتا ہے بعض آدمی دشمن کو جتلا کر انتقام لینے میں خوش ہوتے ہیں، وہ نامرد کمینوں کی طرح اس کو چھپاتے نہیں اور کمین میں بیٹھ کر تیر نہیں لگاتے، گویہ ان کی فراخ حوصلگی ہے، لیکن اس کے عوض جو قانونی سزا خود ان کو بھگتنی پڑے گی اس کے مقابلے میں یہ

طریق انتقام اور جوش غضب نہایت گراں پڑتا ہے، بالفاظ دیگر وہ اپنے آپ سے انتقام لیتے ہیں ایک شخص نے اپنے بے وفا دوستوں کی نسبت کہا کہ دوست جو برائی کریں وہ معاف نہیں ہو سکتی، کیونکہ حکم یہ ہے کہ دشمنوں کی خطائیں معاف کرو نہ دوستوں کی۔ لیکن اس قول میں بھی ہمیں افراط و تفریط سے بچ کر اعتدال کو کام میں لانا چاہیے، حضرت ایوبؑ کا فرمان ہے کہ کیا ہم خدا سے اچھی اچھی چیزیں لیں اور بری نہ لیں، لہٰذا اسی فرمان کے پیش نظر دوستوں کے ساتھ ایک مناسب انداز پر برتاؤ کرو، یعنی جن دوستوں سے فائدہ اٹھاتے ہو ان سے نقصان بھی اٹھا لو۔

یہ امر تحقیق ہے کہ جو شخص انتقام کے درپے رہتا ہے وہ اپنے زخموں کو ہرا رکھتا ہے، اگر وہ درپے انتقام نہ رہتا تو یہ زخم بھر کر خود بخود اچھے ہو جاتے، بہترین اور سخت ترین انتقام یہ ہے کہ تم اپنے دشمنوں کے ساتھ نرمی اور شیریں کلامی کے ساتھ ان کی ہڈیاں توڑ دو اور ان کے سر پر کوئلے جلا کر ان کی روح کو مجروح کرو اور ان کی خطائیں معاف کر کے اپنی روحانی خوشیوں کی پرورش کرو۔

انتقام استقائے روح ہے کہ اس سلسلہ میں ہم جو کچھ کرنا چاہتے ہیں، اس سے خود ہم ہی کو زیادہ تکلیف پہنچتی ہے جو شخص انتقام لیتا ہے، وہ برائی کرنے والے سے زیادہ برا ہوتا ہے، اسی جذبہ انتقام کی بدولت سلطنتیں تباہ ہو جاتی ہیں، خاندان برباد ہو جاتے ہیں، زندگی کے تمام پروگرام زیروزبر ہو جاتے ہیں، لہٰذا انسان کی بہتری اسی میں ہے کہ وہ اپنے دل و دماغ سے انتقام اور کینے کے تمام کینے خیالات کو نکال کر پھینک دے، انتقام لینا ایک پہلی شیطانی حرکت ہے جو شیطان نے آدم سے کی، لہٰذا انسان سے شیطان کے کام کرانے والا انتقام سے زیادہ اور کام کوئی نہیں۔

انتقام میں اپنے ہی مزاج کا زہریلا مادہ اپنے اوپر اثر کرتا ہے، اگر تم پورا انتقام نہیں لے سکتے تو فی الحال رنج و تکلیف میں مبتلا رہو گے، اور اگر پورا عوض لے سکتے ہو تو آئندہ خود سخت ترین رنج اٹھاؤ گے، انسان کو انتقام سے زیادہ کوئی چیز گزند رساں

نہیں جو اس کو خود اپنے ہاتھ سے پہنچتا ہے انتقام غصہ کی سب قسموں سے زیادہ سخت قسم ہے جو شخص کسی کو ضرر پہنچاتا ہے، وہ برائی کو شروع کرتا ہے مگر وہ اس برائی کا انتقام لیتا ہے، وہ اس کو بے انتہا بڑھاتا ہے اور ایک ایسی مستقل بے عزتی اور بے آرامی خریدتا ہے جس کو نیک دلی اور خوش چلنی بھی الگ نہیں کر سکتی، لہٰذا اپنے ہی فائدے کو مدنظر رکھتے ہوئے ہمیں چاہیے کہ جو شخص ہمیں ضرر پہنچائے اس کی مثل بلکہ اس سے بدتر نہ بنیں۔

آپ نے کبھی غور کیا کہ انتقام کا جذبہ کیونکر پیدا ہوتا ہے؟ صرف ذاتی مفاد کی مخالفت پر یہ جذبہ ابھرتا ہے۔

خواہ یہ مفاد مال سے تعلق رکھتا ہو خواہ آبرو سے اور خواہ جان سے مثلاً کوئی شخص کسی کو مالی نقصان پہنچائے، یا اس کی توہین کرے یا اس کے جسمانی آزار کا عث ہو تو فوراً انتقام کے لیے آمادہ ہو جائے گا۔

جب انتقام کی آگ بھڑکتی ہے، اور کوئی شخص بدلہ لینے کے لیے آمادہ ہوتا ہے تو سب سے پہلے وہ اپنی قوتوں کا جائزہ لیتا ہے اور دیکھتا ہے کہ اس کے اندر کون سی ایسی طاقت موجود ہے، جسے وہ اپنے حریف کے خلاف کامیابی سے استعمال کر سکتا ہے، پس انسان میں جو خاص طاقت ہوتی ہے وہ اسے استعمال کر کے اپنے حریف کو نقصان پہنچاتا ہے اور انتقام کے جذبے کو تسکین دیتا ہے۔

چنانچہ ایک تنومند اور طاقتور انسان جب کسی سے انتقام لینا چاہتا ہے تو اس کی رگوں میں خون کھولنے لگتا ہے اس کے بازوؤں کو جنبش ہوتی ہے اور وہ اپنے حریف کو زدوکوب کی دھمکی دیتا ہے یا بالکل مغلوب الغضب ہو کر اسے جسمانی آزار پہنچاتا ہے اور اس طرح اپنے دل کا بخار نکالتا ہے۔

جب کسی شخص میں طاقت جسمانی نہیں ہوتی تو وہ اپنی دوسری قوتوں کی طرف متوجہ ہوتا ہے، مثلاً اگر وہ ذہین چالاک اور قانونی نکات سے واقف ہے تو وہ اپنے حریف کو کسی آفت ناگہانی میں مبتلا کر دیتا ہے، اسے بدنام و رسوا کرتا ہے اور اس کی

عزت وشہرت کو خاک میں ملا دینے کی تدبیریں سوچتا ہے۔

اگر کوئی شخص دولت یا حکومت رکھتا ہے تو حریف کو طرح طرح کے جانی اور مالی نقصان پہنچاتا ہے، روپے میں بڑی طاقت ہے، اس کے ذریعے سے ناخداترس شورہ پشتوں اور قاتلوں کو مول لیا جاسکتا ہے اور پھر انہیں مخالفین کی ایذارسانی پر مامور کیا جاسکتا ہے، جب ایک شخص کسی اور طریقے سے انتقام نہیں لے سکتا تو وہ روپیہ خرچ کر کے اس طرح اپنے اشتعال طبع کو فرو کرتا ہے، ارباب حکومت اگر کسی سے بدلہ لیتے ہیں تو حوالات اور جیل کے دروازے اس کے لئے کھول دیتے ہیں یا جرمانے وغیرہ کے ذریعے سے اسے مالی نقصان پہنچاتے ہیں ایک وکیل کسی سے بدلہ لیتا ہے تو اس کے برخلاف ایک مقدمہ کھڑا کر دیتا ہے اور قانون کی مدد سے اسے موردالزام ٹھہرا کر سزا دلواتا ہے۔

ایک شاعر کسی سے انتقام لینا چاہتا ہے تو اس کی دماغی قوتیں فوراً بیدار ہو جاتی ہیں اور وہ ایک ہجو تیار کر کے اور اپنے حریف کو منظوم گالیاں دے کر اپنا دل ٹھنڈا کر لیتا ہے۔

ایک اخبار نویس کسی سے بگڑتا ہے تو اپنے اخبار کے صفحات اس کے سامنے آجاتے ہیں، جن کے ذریعے سے وہ جس کے دامن شہرت کو چاہے داغدار ثابت کرسکتا ہے، وہ اپنی انشا پردازی کی مشق کو ایک بڑی طاقت سے تعبیر کرتا ہے اور غرور اس کے کان میں کہتا ہے کہ تمہارا قلم اصفہان کی تلواروں اور جرمنی کی توپوں سے کم قوت نہیں رکھتا۔

آقا کسی نوکر سے بدلہ لیتا ہے تو معمولی حالت میں اسے فوائد سے محروم کر دیتا ہے اور زیادہ جوش کی حالت میں وہ اس کے علاوہ نقصان بھی پہنچاتا ہے یعنی جب اسے برخواست کر دینے سے اس کے جذبہ انتقام کو تسکین نہیں ہوتی تو اسے متہم کر کے جیل بھجوانے کی بھی کوشش کرتا ہے۔

بہر حال انتقام کا جذبہ بہت خوفناک ہے اور دنیا میں ہر طرف اس کی آگ مشتعل نظر آتی ہے، انسان اپنے مفاد کے خلاف کسی کو دیکھنا ہی نہیں چاہتا، ایک فقیر سے لے کر ایک امیر تک بلکہ ایک بادشاہ تک میں انتقام کا جذبہ موجود ہے، رشتہ دار، رشتہ دار سے اور دوست۔ دوست سے اس کی بدی کا انتقام لینے کے لیے آمادہ ہے۔

جب انتقام لینے کی طاقت موجود ہو تو وہ اپنے حریف کے خلاف اس طاقت کو استعمال کرتا ہے لیکن کچھ لوگ ایسے بھی ہیں، جو اپنے ستانے والوں سے انتقام لینے کے لئے کسی قسم کی طاقت نہیں رکھتے، نہ ان کے پاس زور بازو ہے نہ دولت وحکومت ہے، نہ ان کے منہ میں زبان ہے اور نہ ہاتھ میں قلم ہے، ایسے بے کسوں کا جب دل دکھتا ہے اور کوئی ان کے ساتھ بدی کرتا ہے تو وہ آسمان کی طرف دیکھتے ہیں، ان کے منہ سے ایک آہ نکلتی ہے، آہ! یہ وہی آہ ہوتی ہے جس کے متعلق حضرت سعدی فرماتے ہیں

بترس از آہ مظلوماں کہ ہنگام دعا کردن

اجابت از در حق بہر استقبال ی آید

یہ انتقام بہت سخت ہوتا ہے، اس کا مقابلہ دنیا کی کوئی طاقت نہیں کر سکتی، یہ آہیں کبھی بجلیاں بن کر اہل ظلم کے خرمن حیات پر گرتی ہیں اور کبھی سیلاب بن کر زندگی کی تعمیر کو فنا کرتی ہیں۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ انتقام کا کام قدرت الٰہی اپنے ذمے لے لیتی ہے لیکن یہ اس وقت ہوتا ہے جب انسان صبر وضبط کے ساتھ اپنے معاملات وعدالت ایزدی کے سپرد کر دے اور سچے دل سے کہے کہ ”میں اپنا معاملہ خدا کے سپرد کرتا ہوں، خدا بندوں سے خوب آگاہ ہے۔“

بہر حال بحث کا خلاصہ یہ ہے کہ اگر لوگوں کو صبر وتحمل کی عادت ہو جائے اور وہ واقف ہو جائیں کہ

در عفو لذتیست　　کہ در انتقام نیست

تو انسانی زندگی ہزار تلخیوں اور نامرادیوں سے پاک ہو جائے، اگر صبر کی تکلیف نہ اٹھائی جائے تو کم از کم غور وفکر ہی سے مدد لے کر معاملات کو آسان بنایا جاسکتا ہے، مثلاً جب کسی شخص سے بدی سرزد ہو تو اس کے اسباب پر غور کریں اور جب انتقام کا جذبہ ہمارے دل میں پیدا ہو تو اس کے انجام وعواقب کو پہلے سوچ لیں، صرف ان دو باتوں پر عمل کرنے سے بڑی حد تک انتقام کی آگ فرو ہو جائے گی اور ہمارے قلوب بغض وعداوت کی آلودگیوں سے نجات پا جائیں گے۔ اللہ تعالیٰ نے اگر کسی کو جسمانی، مالی، اجتماعی یا علمی طاقت یا حکومت عطا کی ہے تو اس عطیہ خداوندی کو انتقام اور ایذاء دہی میں صرف کرنا اس کی بدترین توہین ہے جس سے ہر شکر گزار بندے کو اجتناب کرنا چاہیے، ایک جنگ میں حضرت علیؓ اپنے دشمن کے سینے پر چڑھ بیٹھے، قریب تھا کہ اسے خنجر سے قتل کر دیں کہ دشمن نے آپ کے روئے مبارک پر تھوک دیا، آپ فوراً اس کے سینے سے اتر آئے، دشمن نے غیر متوقع اور بے محل مہربانی کی وجہ دریافت کی تو آپ نے فرمایا ''پہلے تم سے خدا کے لیے دشمنی تھی، اب ذاتی غصہ وانتقام کا نتیجہ ہوگی۔'' عفو اسلام کی اس مثال سے وہ شخص مسلمان ہو کر کفار کے ساتھ لڑتا رہا۔

ایک نیک دل شخص نے اپنے اکلوتے فرزند کو ایک سو اشرفی دے کر بسلسلہ تجارت سفر پر روانہ کیا، قضا کار پہلی منزل میں ایک ڈاکو نے قتل کر کے اس کا مال لوٹ لیا، چند راہروؤں نے ہر چند کہ قاتل کا تعاقب کیا، لیکن وہ بھاگ کر جان بچانے میں کامیاب ہو گیا، اور رات کی تاریکی سے فائدہ اٹھا کر وہ مقتول کے گاؤں میں اس کے باپ ہی کے گھر پہنچ گیا اور تمام واردات قتل وغارت سنا کر اس سے چند روز کے لیے پناہ مانگی، تاکہ خطرے کا وقت گزر جائے اور اسے اس خدمت کے عوض میں مال غنیمت میں سے نصف حصے کا لالچ بھی دیا، نیک دل باپ نے تھیلی اور مقدار رقم سے صحیح اندازہ لگا لیا کہ یہ میرا بیٹا ہی قتل ہوا ہے، مقتول کے باپ نے تین روز تک اس کی نہایت خاطر تواضع کی، چوتھے روز اس نے قاتل سے باچشم پُر آب دست بستہ عرض کیا کہ جس نوجوان کو تم

قتل کرکے اس کا مال لوٹ کر لائے ہو، فی الحقیقت وہ میرا ہی اکلوتا بیٹا تھا، بہتر ہے کہ آپ اب یہاں سے تشریف لے جائیں کیونکہ خطرے کا وقت گزر چکا ہے، لیکن اب مجھے یہ خطرہ ہے کہ مبادہ شفقت پدری وفطرت انسانی سے مجبور ہو کر کسی وقت میرے جذبات انتقام جوش میں آجائیں اور میں مغلوب الغضب ہو کر تمہیں قتل کر ڈالوں اور ثواب صبر سے محروم رہ کر الٹا گرفتار ہو جاؤں۔'' چنانچہ قاتل فرزند کو مع مال غنیمت کے بغیر کسی قسم کے اظہار رنج کے رخصت کر دیا۔

سنا میں نے مردان راہ حق ۔۔۔ نہ قتل پسر کا بھی لیں انتقام
جو ادنیٰ خطا پر بھی ہو منتقم ۔۔۔ تجھے کب میسر بھلا یہ مقام

بیشک بہترین خوبی معاف کرنا اور فراموش کرنا ہے اور یہ خوبی پیدا کرنا بیحد مشکل ہے، انتقام خاصہ بشریت ہے؟ شاہ ہناطلہ اور شاہ خراسان کے درمیان جنگ ہوئی، شاہ ہناطلہ کے ارکان دربار شاہ خراسان کو اس مضمون کے خطوط بھیجتے تھے کہ ہم تمہاری ہر طرح مدد کریں گے، تم بے خطر ہو کر شاہ ہناطلہ پر فوج کشی کر دو، شاہ خراسان نے وہ تمام خطوط سربمہر کر کے خزانے میں رکھوا دیئے، اتفاقاً شاہ ہناطلہ غالب آیا جب خزانے پر قبضہ کر لیا، وہ تھیلی بھی ملی، شاہ ان خطوط کو دیکھ کر حقیقت حال اور امر واقعہ سمجھ گیا اور انہی ارکان دربار کو بلا کر کہا کہ یہ خطوط مجھے ملے ہیں، ممکن ہے کہ آپ لوگوں نے حفظ ماتقدم کیا ہو، لہٰذا اب ان کو جلا دیں، چنانچہ اپنے سامنے ان تمام خطوط کو جلوا دیا اور ان ارکان دربار سے کوئی باز پرس نہ کی اور ان کو اپنے عہدوں پر برقرار رکھ کر مطیع وفرمانبردار بنا لیا، عفوودرگزر کی ایسی مثال کم ہی ملے گی۔ (بحوالہ جستہ جستہ از مخزن اخلاق)

## انتقامی جذبے سے متعلق مزید وضاحت

اگر کوئی شخص آپ سے زیادتی کرے، تو اس کے مفادات کو چوٹ پہنچانے کی شدید خواہش ہمارے دل میں پیدا ہوتی ہے۔ زیادتی کے اسی آمادگی جذبات کا نام بدلہ یا

انتقام ہے۔

بدلے کی پیدائش غصہ سے ہوتی ہے۔ مگر اس کی شدت اس سے زیادہ ہوتی ہے۔ غصہ میں بہاؤ ہوتا ہے، مگر وہ بہاؤ معمولی ہوتا ہے۔ بدلہ لینے والے کے اندر جذب کرنے والی طاقت ہوتی ہے، اور وہ طاقت دیرپا ہوتی ہے۔ غصہ میں گرفتار آدمی زیادتی کرنے کے لئے بے چین ہوتا ہے، مگر جوش اترنے کے بعد بے چینی کی جگہ پچھتاوا لے لیتا ہے۔ مگر بدلہ لینے والے میں ظاہری روپ میں جوش نہیں ہوتا۔ باطن روپ میں جو جوش ہوتا ہے وہ عارضی نہیں ہوتا، یہ جذبہ اختیار کرنے والے کو اس وقت تک مصروف عمل رکھتا ہے، جب تک طے کئے گئے پروگرام پر عمل درآمد نہیں ہو جاتا۔ اس کو اختیار کرنے والے میں کمال کی یکسوئی کی طاقت ہوتی ہے۔ بدلہ لینے والے کے لاشعور میں اس کی عقل اسی طرح مرکوز رہتی ہے، جس طرح کمپاس کی سوئی شمال کی طرف۔ انتقام لینے کے بعد اس کو جو سکون ملتا ہے اس کا موازنہ جس دوسری دنیا کے سکون سے کیا جاسکتا ہے، وہ قرض چکانے کے بعد حاصل ہونے والا سکون ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب یہ قرض کے میدان کا لفظ ''چکانا'' بدلے کے ساتھ لگ جاتا ہے، تو وہ بدلہ کو فرض کا روپ دے دیتا ہے۔ شاید اسی لئے چکانا بھی زمانہ قدیم سے اتنا ہی بڑا فرض سمجھا جاتا رہا ہے، جتنا کہ قرض چکانا۔

بدلے کا جذبہ دوسرے جانداروں کے مقابلے میں انسانوں کے اندر زیادہ ہوتا ہے۔ وہ اس لئے کہ دوسرے جانداروں میں انسان جیسی قبول کرنے والی طاقت نہیں ہوتی، دوسرے جاندار غصہ میں ہو سکتے ہیں۔ غصہ کے جوش میں غصہ والے سے زیادتی بھی ہو سکتی ہے، مگر فوراً ہی کی گئی زیادتی کو بدلہ نہیں کہا جاسکتا۔ بدلہ وہ غصہ ہے، جس کا حساب کتاب دیر تک چلتا ہے۔ اس لئے اس جذبہ کے ساتھ وہی منسلک رہ سکتا ہے، جس کی قوت برداشت مضبوط ہو۔

بدلے کا جذبہ ذات انسانی ہر دور میں رہا ہے۔ ہر زمانہ میں رہا ہے۔

سیاسی میدان ہو، یا سماجی، کاروباری ہو یا مذہبی، نفرت ہو یا پیار کا، ہر جگہ یہ جذبہ موجود ہوتا ہے۔ جب تک سماج کے ایک انسان کے ذریعہ دوسرے انسان سے زیادتی

ہوتی رہے گی، یہ جذبہ رہے گا۔

یہ تو ٹھیک ہے کہ تمام انسانوں میں یہ جذبہ ہے، مگر سب میں یہ برابر نہیں ہے۔ جو انسان اس جذبہ کے بہت زیادہ تجربہ کار ہو جاتے ہیں، ان میں یہ خاص طاقتور بن کر ان کے دوسرے جذبات کو دبا لیتا ہے۔ ایسے لوگ ہر وقت، ہر جاندار یا بے جان چیز سے بدلہ لینے کا سوچتے رہتے ہیں۔

بدلے کی مشق بچپن ہی سے شروع ہو جاتی ہے۔ اپنی عزت رکھنے اور عزت کی حفاظت کرنے کے واسطے زیادہ سے زیادہ ہوشیار رہنے سے اس مشق کو حوصلہ ملتا ہے۔ ایسے ہوشیار شخص کو اپنی بے عزتی زیادہ محسوس ہوتی ہے، اور اس کے سوچنے سمجھنے کا ڈھنگ سماجی نہیں رہتا، بلکہ جذباتی ہو جاتا ہے۔ اسی جذباتی عزت کا خیال کسی بھی انسان کو بدلے کا تجربے کار بنانے کے واسطے کافی ہے۔

یہ جذبہ ثقافتی سماج میں جتنا زیادہ برا ہے غیر ثقافتی سماج میں اتنا ہی قابل تعریف بھی ہے۔ آدم ذات میں اگر کوئی شخص اپنا بدلہ نہیں لے سکتا تو اس کی مردانگی پر شک کیا جاتا ہے۔ بدلے کو وہاں پر سماجی حیثیت حاصل ہے۔ نسل در نسل بدلہ چلتا رہتا ہے۔ اگر ایسے سماج میں سے یہ جذبہ نکال دیا جائے تو وہاں کے لوگوں کو معروف رکھنا کچھ عرصے کے لئے ایک بڑا مسئلہ بن جائے گا۔

بدلے کے جذبے کو بدنام کرنے میں ثقافتی سماج کا بڑا ہاتھ رہا ہے۔ مگر اس نے سماج پر جو احسان کیے ہیں ان کو یاد رکھنے کی ذرا بھی ضرورت نہیں سمجھی گئی۔ سوچیں کہ اس سماج کی جہاں کمزور کو طاقتور سے بچانے کا کوئی ڈر ہو وہاں کون روکے گا اس کو ظلم کرنے سے؟ اس وقت ضرورت پڑے گی، کسی ایسے خوف کی، جس سے ڈر کر وہ اپنی طاقت کا استعمال کم کرے۔ بدلہ ایک ایسا خوف ہے، جو بہت سارے مواقع پر طاقتور کو کمزور پر ظلم کرنے سے روکتا رہا ہے۔ اگر کوئی بہت زیادہ طاقتور ہے، تو وہ کسی اور طاقتور کے تصور سے ڈرتا ہے، اور اگر وہ خود ڈرتا نہیں ہے تو کمزور طبقہ اس کو کسی اور طاقتور کا ڈر دکھا کر اس کو ظلم کرنے سے باز رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس پر بھی اگر وہ اپنے ذرائع کا استعمال الله

پر زیادتی کے لئے کرتا رہتا ہے، تو کچھ عرصہ بعد کمزور طبقہ اکٹھا ہو کر اپنے اور اپنی نسلوں کا بدلہ طاقتوروں سے لے لیتا ہے۔ اس وقت بدلے کا نام انقلاب ہو جاتا ہے۔

ہر زمانے میں بدلہ اپنی صورت بدلتا رہتا ہے۔ انسان جوں جوں ثقافت کے سانچے میں ڈھلتا رہتا ہے وہ بدلے کو بھی قبول کرتا رہتا ہے۔ یہ صورت جاننے اور سمجھنے کے واسطے ضروری ہے کہ انسان کے ارتقاء کی کہانی کو چند الفاظ میں دہرا لیا جائے۔

قبیلوں نے جب ترقی یافتہ سماج کا روپ لیا، تو حکومت بھی وجود میں آئی۔ حکومت نے رعایا کی حفاظت کی ذمہ داری اپنے اوپر لے لی۔ لڑائی جھگڑوں کی مصروفیت سے لوگوں کو نجات ملی۔ اس سے جسمانی طاقت کی اہمیت کم ہو گئی۔ عقل اور مالداری کی اہمیت بڑھی۔ اقتدار عقل اور دولت والوں کے ہاتھ آیا۔ اقتدار والوں نے محسوس کیا، کہ اقتدار کو قائم رکھنے اور اس کی وسعت کیلئے بدلہ ضروری ہے۔ اور ساتھ ہی یہ بھی سوچا گیا کہ اگر ہر ایک انسان کو اپنا بدلہ لے لینے کا۔ اختیار دے دیا جائے، تو بدلے کے تجربے کار لوگ بغیر سوچے سمجھے بدلہ بھی لیں گے۔ جنہوں نے رعایا کی حفاظت کا بوجھ اپنے ہاتھ میں لے لیا۔ انہوں نے بدلے کا بوجھ بھی اٹھا لیا۔ فیصلہ کیا گیا کہ ہر شخص جس کے ساتھ زیادتی ہوئی ہو، اپنے ساتھ ہوئی زیادتی کی تفصیل حاکم کو بتائے۔ اور اگر وہ مناسب سمجھے تو مظلوم کی طرف سے ظالم کو سزا دے۔ بدلہ لینے کے اس نئے قومی روپ کو ڈنڈ یا جرمانہ کا نام دیا گیا۔

اس سزا کا مقصد ایک یہ بھی تھا کہ، جس کے ساتھ زیادتی ہوئی ہے اس کے دل کو تسلی ملے۔ دوسرا یہ کہ جو شخص ابھی تک ظالم کا حصہ دار نہیں بنا، وہ سزا کے ڈر کی وجہ سے آئندہ بھی نہ بنے۔

یہ انتظام آج تک بنا ہوا ہے۔ مگر اب بھی کچھ لوگ ایسے ہیں جو اپنے بدلے کا معاملہ حکومت کے سپرد کرنا نہیں چاہتے، یا تو وہ حکومت کی طرف سے ہونے والے انصاف کا دیر تک انتظار نہیں کر سکتے وہ یہ سمجھتے ہیں کہ وہ انصاف کی نظر میں ظالم کو ظالم ثابت نہیں کر سکیں گے۔ زیادہ دیر تک بدلے کی آگ میں جلتے رہنے کی بجائے وہ اپنا بدلہ

خود لیتے ہیں۔ مگران کے اس کام کو حکومت جرم سمجھتی ہے، اس لئے کہ ان کی تقلید میں کہیں اور لوگ بدلے کے مقابلے میں من مرضی کا سلوک اختیار نہ کرلیں، وہ جرمانہ کا حصہ دار اس بدلہ لینے والے کو خیال کرتی ہے۔ جس نے اس کی انصاف پسندی پر بھروسہ نہیں کیا۔ من مرضی سے بدلہ لینے والا اگر سمجھتا ہے کہ اس نے اپنا بدلہ لے لیا ہے، تو وہ بدلہ چکانے کے بعد ہونے والے سکون میں اتنا مست ہو جاتا ہے کہ سرکاری جرمانہ اس سکون کے مقابلے پر اس کو معمولی لگنے لگتا ہے۔ بہترین بدلہ لینے کے خوشگوار احساس میں کوئی اور مشکل رکاوٹ نہیں بن سکتی ہے۔

جب کبھی حکومت جائز ناجائز کا فیصلہ نہیں کرسکتی، یعنی سزا کے قابل آدمی اپنے وسائل کی وجہ سے بچ جاتا ہے، یا جس کو جرمانہ نہیں ملنا چاہیے وہ اس کا حصہ دار بن جاتا ہے تو ایسے جرمانہ کا انتظام بے چینی پھیلانے والا ہوتا ہے۔ وسائل والے لوگ نڈر ہو کر سماجی زیادتیاں کرنے لگتے ہیں، تو بے چین لوگوں کی تعداد بڑھنے لگتی ہے۔ پھر غیر مطمئن لوگ سرکار سے اس بات کا بدلہ لینے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں، کہ اس نے کس طرح ان کی طرف سے دیئے گئے اختیارات کا ناجائز استعمال کیا۔ ایسے حالات میں اگر کسی مضبوط قوی ارادی والے، کسی حکومت سے بدلہ لینے والے شخص کی رہنمائی، ان کو مل جاتی ہے، تو حکومت کا تختہ الٹ دیا جاتا ہے۔ اس اجتماعی بدلے کا نام انقلاب ہو جاتا ہے۔

کئی مواقع پر حکومت چاہتے ہوئے بھی بھاری سزا نہیں دے سکتی۔ یہ مجبوری اس وقت سے بڑھ رہی ہے جب سے تعلیم میں اضافہ ہو رہا ہے۔ جوں جوں ہم نام نہاد ترقی کی جانب بڑھ رہے ہیں، توں توں ہم سنجیدہ خیالات کے ظاہری روپ کو چھوڑ کر پیچیدہ بناتے جا رہے ہیں۔ ابھی ہم سچ مچ اتنے ترقی یافتہ نہیں ہوئے کہ بدلہ کے جذبات دبا سکیں۔ آج کل جان کا بدلہ جان والا بدلہ جرائم کی دنیا میں رائج ہے۔ سماج میں نقصان بھی ذہنی تکلیف پہنچا کر کیا جاتا ہے، اور اس کا بدلہ بھی ذہنی تکلیف پہنچا کر لیا جاتا ہے۔

اگر کوئی انسان اپنے میدان یا کام میں ناکام ہو جاتا ہے، تو اپنے ہی شعبے کے کسی شخص کو کامیابی کی سیڑھیاں چڑھتے دیکھ کر اس کو ایک دکھ ہوتا ہے۔ یہ دکھ حسد ہے۔ اگر

پہلا شخص اپنی ناکامی کی وجہ سے کامیاب شخص کو مان کر اس کو نیچے گرانے کی کوشش کرنے لگے، تو ہم کو تسلیم کر لینا چاہئے کہ وہ اپنی ناکامی کے نقصان کا بدلہ لے رہا ہے۔ (چاہے کامیاب شخص کا اس کی ناکامی میں کوئی ہاتھ بھی نہ ہو۔)

اب ہم اپنی آسانی کے لئے بدلے کے جذبات کو دوصورتوں میں علیحدہ علیحدہ نام دے دیتے ہیں۔ ایک کو ہم غصہ کا بدلہ اور دوسرے کو حسد کا بدلہ کہیں گے۔ اور اس کے ساتھ ہم کو یہ بھی نہیں بھولنا چاہئے کہ انتقام کی طرح ہی حسد بھی غصہ سے ہی پیدا ہوا ایک جذبہ ہے، مگر اس جذبہ میں سرگرمی کے مقابلے میں سستی زیادہ ہوتی ہے۔ سست بن کر دل ہی دل میں کڑھنا حاسد کی اصل پہچان ہے۔ غصہ کی یہ دونوں صورتیں جب مل جاتی ہیں تو ایک دوسرے کی خوبیاں قبول کر لیتی ہیں۔ انتقام کی مستوری حاصل کر کے حسد کچھ سرگرم ہو جاتا ہے، اور حسد کی سستی کی وجہ سے انتقام میں دیر ہو جاتی ہے۔

غصہ والے انتقام اور حسد والے انتقام میں بڑا فرق یہ ہے، کہ پہلی قسم کا کھل کر سامنے آتا ہے۔ دوسری قسم کا چھپا رہتا ہے۔ پہلی کی گھبراہٹ میں جسمانی نقصان پہنچانے کی خواہش مند ہوتی ہے، اور دوسرے کی گھبراہٹ میں نیچا دکھانے کی۔ پہلا جسمانی اعضاء کو ستاتا ہے، دوسرا دماغی اعضاء کو۔ گھبراہٹ کی وجہ سے انتقامی نتائج کو دیکھنے کے لئے فوجداری عدالتوں میں جانا پڑے گا۔ دوسری قسم کی انتقام لینے والوں کو دیکھنے کے لئے کہیں دیکھنے جانے کی ضرورت نہیں ہے۔ اپنے گھر میں، دفتر میں، اور آس پاس کہیں بھی ہم ان کو ڈھونڈ سکتے ہیں۔ اگر ہم سب کو ایک جیسا سمجھنے کے جذبے کے ساتھ خود کو پہچاننے کی کوشش کریں تو شاید آس پاس ڈھونڈنے کی تکلیف سے بھی بچ جائیں۔

حسد والا انتقام، اور صرف حسد کا فرق بھی واضح کرنا چاہئے۔ انسان جہاں اپنے آپ کو بیٹھا دیکھنا چاہتا ہے، وہاں پانے کے بجائے کسی اور (ساتھی رشتہ دار یا کسی اور نزدیک سے نزدیک انسان) کو بیٹھا دیکھ کر اس کا دل جلتا ہے۔ جب تک وہ دل ہی دل میں اس کی نحوست کی خواہش رکھتا ہے، تب تک وہ صرف حاسد ہوتا ہے۔ جب وہ نقصان کی خواہش کرنے کے ساتھ اس کے نقصان کی کوشش بھی کرتا ہے، تب وہ انتقام لینے والا

بن جاتا ہے۔

اگر ہم اپنے شعبے کے واقعی کامیاب شخص ہیں، تو ہمیں اپنے حاسدوں کی تعداد کا علم نہیں ہوسکتا۔ مگر انتقام لینے والوں کی تعداد کا علم ہوسکتا ہے۔ مگر یہ کہنا چاہئے کہ جن کو عام حالات میں حاسد سمجھتے ہیں، وہ اصل انتقام لینے والا ہوتا ہے۔ سچے حاسد تو وہی ہوسکتے ہیں جن کا علم ہی نہ ہوسکے۔

ایسا حاسد اگر مصور ہے تو اپنی انا کی تسکین کے لئے، اپنے سے زیادہ کامیاب مصوروں کے کارٹون بنانے لگتا ہے۔ اگر ادیب ہے تو اپنے انتقامی کردار کا مزاحیہ خاکا لکھنے لگتا ہے۔ اگر حاکمانہ طبیعت کا ہے، تو وہ اپنے جیسے اور انتقام لینے والے پیروکاروں کا اکھٹا کر کے ایک گروہ بنالیتا ہے۔ اس گروہ کی مدد سے وہ جس سے حسد کرتا ہے، اس کے اختیار چھیننے کی کوشش کرتا ہے۔ مندرجہ بالا شخص اگر قابل ہے تو وہ اپنے جیسے اور لوگوں میں مشہور ہو جاتا ہے۔ اس مشہور حاسدانہ انتقام لینے والے کو ہم کامیاب مصور، کامیاب طنز نگار یا بطور کامیاب لیڈر کے ہم اس کو جاننے لگتے ہیں۔ اس کی مشہوری کا ایک راز بھی ہے، کہ بے اختیار لوگوں کی تعداد بااختیار لوگوں سے زیادہ ہے۔ مندرجہ بالا فنکار چونکہ زیادہ لوگوں کے جذبات کی نمائندگی کرتے ہیں، اس لئے وہ اپنے خیالات کے دوسرے لوگوں کے مقبول کردار بن جاتے ہیں، بااختیار لوگوں کا مذاق اڑانے کی وجہ سے بعد میں وہ خود بھی بااختیار بن جاتے ہیں، مگر وہ اپنا پرانا کام چھوڑ نہیں سکتے، جس کے ذریعے انہوں نے شہرت حاصل کی ہے۔

جیسے ہی ایک آدمی اپنے کسی فن کی وجہ سے کامیاب ہو جاتا ہے، تب ہی وہ اپنے شعبے کے ناکام فنکاروں کی آنکھوں میں کھٹکنے لگتا ہے۔ پھر اس کو اپنے مقام سے ہٹانے کے لئے انتقام لینے والوں کا نیا گروہ پیدا ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگ تنقید نگار بن جاتے ہیں۔ ان میں سے جو تنقید نگار کامیابی کی چوٹی تک پہنچ جاتے ہیں، ان کو ناکام تنقید نگاروں کی برائیاں ڈھونڈنے کا کردار بننا پڑتا ہے۔ ان ناکام لوگوں میں جو اچھے ڈھنگ سے برائیاں ڈھونڈ سکتا ہے، اس کو کامیاب تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس طرح انتقام لینے کا نہ ختم

ہونے والا چکر چلتا رہتا ہے۔

ایک ہی فرم کے دو حصہ داروں، ایک ہی کمیٹی کے دو ممبروں، ایک ہی دفتر کے دو برابر اختیارات رکھنے والے دو ملازموں میں سے اگر ایک کی زیادہ تعریف ہو، تو دوسرا آرام سے نہیں بیٹھتا، بلکہ اس کی تعریف کم کرنے کے لئے کچھ نہ کچھ کرتا رہتا ہے۔ اور اگر کوئی طریقہ انتقام لینے کا نہ ملے تو کامیاب ساتھی کی اچھی تجویز یا مشورے کو رد کر دیتا ہے ۔اپنی ناکامی کا موازنہ دوسرے آدمی کی کامیابی کے ساتھ کرتے رہنے سے کوئی بھی شخص حسد کا تجربہ کار ہو جاتا ہے۔ حسد کے تجربہ کا کے انتقام لینے کے ہتھیار ہیں: الزام لگانا، کان بھرنا اور چغلی کرنا۔

انتقام لینے کا حق صرف کامیاب لوگوں کو ہی نہیں ہے۔ جو ناکام ہیں وہ بھی اپنے ساتھ کی گئی زیادتی کا انتقام اپنے ڈھنگ سے لے کر، اپنے دل کی بھڑاس نکالتے ہیں ،کوئی چپڑاسی جب اپنے مالک سے ناراض ہوتا ہے، تو کیا کرتا ہے؟ اگر وہ اہل ہوتا، تو اس کو اپنے مالک کو تنگ کرنے کا کوئی نہ کوئی ذریعہ ضرور مل جاتا۔ مگر وہ اس کے اہل نہیں ہے، اس لئے وہ نئے طریقے سے اپنا انتقام لیتا ہے۔

اگر اس کا مالک صفائی پسند ہے، تو اس کو ملی ڈانٹ کے بدلے میں وہ بغیر دھوئے گلاس میں پانی ملا کر دیتا ہے۔ ظاہر میں اس نے اپنے مالک کا کوئی نقصان یا برا کام نہیں کیا مگر سوال یہ نہیں ہے کہ زیادتی بھی ہو۔ اس نے اپنی طرف سے کوشش تو کی۔ اس کو کوشش کرنے سے ہی سکون مل جاتا۔

ماں باپ بچے کو چاہتے ہیں پیار کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ کبھی کبھی اس کو ڈانٹتے بھی ہیں۔ یا اس کے پسند کے کسی کام کے واسطے اس کو روک بھی دیتے ہیں۔ ( چاہے یہ اس کے مفاد میں ہی ہو۔ ) بچہ ان کا نقطہ نظر سمجھنے کے اہل نہیں ہوتا۔ اس کو غصہ آتا ہے، تو وہ ان کو پریشان کرنے کے لئے استعمال میں لاتا ہے۔ جیسے ماں کے بلانے کی آواز سن کر بھی ان سنی کر دیتا ہے۔ اور ان کے چلانے کا مزہ لیتا ہے۔ کھانے کے وقت کھیلنے کا بہانہ بنا لیتا ہے۔ ماں کھانا لگا کر پیچھے پیچھے گھومتی رہتی ہے، یا اس کو بھوک نہ لگنے کا

فکر کر کے بچے کی دلچسپی کا سامان اکٹھا کرتی رہتی ہے۔

مندرجہ بالا طریقے کے ذریعے وہ اپنے ماں باپ کے مقابلے اپنا نقصان زیادہ کرتا ہے، مگر بدلہ لینے والا بدلہ لیتے وقت اپنی تکلیف دیکھتا ہی کہاں ہے؟ اس کی کچی عقل تو یہی سوچتی ہے، کہ وہ زیادتی کرنے والے کو کسی نہ کسی طرح دکھ دے سکے۔ اگر وہ اس کو بہت چھوٹی تکلیف دے سکتا ہے تو اس کا کیا قصور؟ اگر اس کا بس چلتا تو وہ اس سے بھی زیادہ تکلیف پہنچاتا۔

وہی بچہ جب قابل بن جاتا ہے۔ تو اس کے ماں باپ اس کے تابع ہو جاتے ہیں ۔اس وقت وہ بچپن کی اپنی لاچار حالت کا بدلہ ان کا تکلیف دے کر لیتا ہے۔ اس کو بچپن کوئی یاد نہیں ہوتا، لیکن لاشعور دل میں سمائی ہوئی نفرت موجود رہتی ہے۔ اپنے ماں باپ کی ضروریات زندگی پوری نہ کر کے، اپنی بیکار ضرورتوں پر فضول خرچ کر کے اس کو عجیب سے سکون کا احساس ہوتا ہے۔ یہ سکون انتقام کے نتیجے کے علاوہ کچھ اور نہیں۔

اس طرح کے لاتعلق ماں باپ اپنی اولاد کے اس کام کو معاف نہیں کر سکتے۔ بیشک وہ ان کا برا نہیں چاہتے۔ ان کو تکلیف پہنچانے والے بچوں کو اگر کبھی ان کے خون کی بھی ضرورت پڑے، تو وہ اپنے خون کی ایک ایک بوند بھی نکال کر اس پر قربان کرنے پر تیار ہو سکتے ہیں، مگر ان سے انتقام لینے کا جذبہ وہ بھی نہیں چھوڑ سکتے۔

میں ایک عورت کو جانتا ہوں اس کا بیٹا گزیٹڈ آفیسر ہے۔ مگر اس کی ماں دس روپیہ مہینہ پر کسی دوسرے کے گھر برتن مانجتی ہے۔ اس عورت کے مالک اس کے اچھے مزاج کی تعریف کرتے نہیں تھکتے۔ بیٹا کہتا ہے کہ میں اس کو سو روپیہ مہینہ دینے کو تیار ہوں مگر وہ چپ چاپ گھر کے ایک کونے میں بیٹھی رہے۔ مگر اس کو وہ سو منظور نہیں۔ جس کو لینے کے ساتھ چپ چاپ بیٹھی رہنے کی شرط لگی ہوئی ہے۔ اپنے مالک کے گھر اگر وہ اچھے مزاج کی تصویر بنی رہتی ہے، تو اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ وہاں اپنا کوئی حق نہیں سمجھتی، مگر اپنے گھر میں وہ اپنے بیٹے اور بہو پر اپنا حق سمجھتی ہے۔ وہاں تسلی خالی پیٹ رکھ کر بھی ہو سکتی ہے، بشرطیکہ اس کو اپنے بیٹے کا وہ پیار مل جائے جو اس کو اس کے بچپن کے وقت ملتا تھا۔ وہ

اختیارات مل جائیں جو اس کی بہو نے آ کر اس سے چھین لئے ہیں۔ اگر وہ پیار اور اختیارات اس کو نہیں ملتے تو اس کو دوسرے گھر کی جوٹھن کھانا منظور ہے، ایسا کرنے سے وہ اپنے بیٹے کی لاپرواہی کا ڈھنڈورہ تو پیٹ سکتی ہے۔ لوگوں کے ہمدردی سے بھرے ہوئے یہ الفاظ سننے کو مل سکتے ہیں "وہ دیکھو جس لڑکے کو پڑھایا لکھایا اس نے اپنی ماں کو پھل یہ دیا ہے۔" یہ الفاظ مرہم ہیں اس کی زخمی انا کے واسطے۔ اس طرح کے ہمدردی بھرے الفاظ کو سننے کے لئے وہ کسی بھی نامساعد حالات میں رہ سکتی ہے۔ اپنے بیٹے کے جسمانی نقصان کی خواہش تو نہ کی، مگر اس کو ذہنی تکلیف تو پہنچانے میں کامیاب ہوگئی۔ اس کی لاپرواہی کا بدلہ تو لے لیا۔

انتقام اور بھی کئی صورتوں میں ہمارے سامنے آتا ہے۔ وہ ساری صورتیں گنوائیں نہیں جاسکتیں۔ ان میں سے کچھ کی مثالیں ہی دی جاسکتی ہیں۔

پہلی مثال ایک ایسے آدمی کی ہے جو سماج کے کسی بھی شخص کی پرواہ نہیں کرتا۔۔ یہ وہی آدمی ہے جس کی سماج نے کسی وقت کوئی پرواہ نہیں کی تھی۔ اب وہ بار بار کہہ کر کے "مجھے کسی کی پرواہ نہیں" اپنی طرف کی گئی لاپرواہی کا بدلہ لے رہا ہے۔

دوسرا شخص وہ ہے جو بیٹھے بٹھائے نرم دل سے بے رحم بن گیا ہے۔ اس کے دل بدلنے کی وجہ، اس کی ذاتی زندگی کے مشاہدے سے مل جاتی ہے۔ ممکن ہے اس کا جوان بیٹا دنیا سے اٹھا لیا گیا ہو، یا اچھے رویے کے باوجود اس کے کسی بہت قریبی رشتہ دار نے یا دوست نے اس کے ساتھ بے وفائی کی ہو۔

اگر وہ آدمی اس طرح کے دکھی واقعات سے پہلے بے رحم مزاج کا ہوتا تو یہ سمجھ کر نرم دل بن جاتا کہ خدا نے اس کی بے رحمی کا بدلا لیا ہوگا۔ مگر وہ اس سے پہلے نرم دل تھا۔ اب اس پہلے کی نرم مزاجی کا بدلہ خدا سے لینے کے لئے وہ اس کی مخلوق پر قہر ڈھانے لگ پڑا ہے۔

بدلے کی تیسری اور سب سے بڑی بھیانک حالت وہ ہے، جب دوسرے کے منفی شعور میں بدلہ لینے والا اپنی زندگی کی قربانی دیتا ہے۔ کسی خودکشی کرنے والے کے بارے

میں سوچیں۔

ہر خودکشی کرنے والا اپنے پیچھے چھوڑے گئے پیغام کے ذریعے یہ ظاہر کرتا ہے کہ اب کسی کو اس کی ضرورت نہیں رہی۔ اس کی موت پر کوئی نہیں پچھتائے گا کوئی آنسو نہیں بہائے گا، اب اس کا مر جانا ہی بہتر ہے۔ یہ صرف اظہار کرنے کی بات ہوتی ہے۔ ورنہ وہ جانتا ہے، کہ اس کے پیچھے کوئی ضرور پچھتائے گا۔ یا آنسو بہائے گا۔ اس کی قدر مرنے پر ہی بڑھے گی۔ پھر اپنی قدر بڑھ جانے یا کسی کو پچھتانے کا موقع دینے کے لئے وہ مر جانے کا خطرہ وہ کیوں اٹھالے۔

بدلہ لینے والے کو یہ طریقہ اس وقت سوجھتا ہے، جب وہ مایوسی کی بہت مشکل حالتوں میں پھنس جاتا ہے۔ اس کو بدلے کے کردار کو تکلیف دینے کا اس کے علاوہ اور کوئی طریقہ نہیں دیکھائی دیتا۔ اپنے پیچھے چھوڑے گئے رقعہ میں وہ اپنی موت کی ذمہ داری کسی نہ کسی پر (جس کو وہ اپنی موت کا ذمہ دار سمجھتے ہوں) ڈالتا ہے۔ محبوب یا محبوبہ یا رشتہ داروں پر، یا راج یا سماج پر، اور کچھ برا کر سکے، یا نہیں مگر بدلے کے کردار کو وہ تکلیف دینے میں کامیاب تو ہو ہی جاتا ہے۔

کبھی کبھی وہ اپنی موت کی ذمہ داری کسی پر نہیں ڈالتا۔ ایسا وہ تب ہی کرتا ہے، جب اس کو یقین ہو جاتا ہے کہ بدلے کا کردار، خود کو اس موت کا ذمہ دار سمجھ کر اور بھی زیادہ پچھتائے گا، یا اپنی دولت، بدلے کے کردار پر نہ چھوڑ کر، اس کیلئے زندگی بھر شرمندہ رہنے کا سامان پیدا کر جاتا ہے۔ بدلے کا کردار بعد میں پچھتاتا ہے، یا نہیں؟ وہ فیصلہ کن صورت میں یہ نہیں سمجھتا مگر تصورات کے ذریعہ وہ اپنی خودکشی کے بعد ہونے والے ردعمل کو دیکھ لیتا ہے۔ اس کے ردعمل کی تصویر سے ہی اس کو مرنے سے پہلے ہی اس کو وہ سکون حاصل ہو ہی جاتا ہے جو اکثر زندہ آدمی کو بدلہ پورا کرنے کے بعد ملتا ہے۔

بدلے کے ڈر کی وجہ سے عام آدمی، کسی کو تکلیف دینے سے باز رہتا ہے، اس نظریے نے بدلے کے سماجی توازن کو بنائے رکھنے میں بے شک حصہ لیا ہے، مگر بدلے کے نوراًموز آدمی کے لئے یہ جذبات ایک ذہنی سزا ہے۔ ہوسکتا ہے قانون کے ذریعہ ملنے

والی سزا سے وہ بچ جاتا، مگر اپنے سینے میں جس آگ کو چھپائے پھرتا ہے، اس سے وہ بچ نہیں سکتا۔ اس کا ذہنی سکون تب تک کے لئے برباد ہو جاتا ہے، جب تک کہ وہ اپنا بدلہ پورا نہیں کر لیتا۔ یہ جذبہ کبھی کبھی انسان کو جانوروں سے بھی نیچے کی سطح تک پہنچا دیتا ہے۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ بدلہ خالص دشمنی ہے۔ مگر بدلہ لینے کے بعد بیچ بچ دشمنی خالص ہو ہی جاتی ہے۔ یہ ظاہر کرنے کے لئے وہ قبیلوں کی مثال دیتے ہیں۔ جو خون کا بدلہ خون سے لینا مذہب سمجھتے ہیں۔

فرض کریں، ایک قبیلے والے غلطی سے دوسرے کے ایک ممبر کو ہلاک کر دیتے ہیں، تو دوسرے قبیلے والے اس غلطی کی تہہ میں جانے کی کوشش کریں گے، بلکہ اس ایک کے بدلے پہلے قبیلے کے وہ دو ممبروں کو ہلاک کر دیں گے۔ کیا اس سے دشمنی خالص ہو جائے گی؟ دوسرے قبیلے والوں کی نظر میں بھلے ہی ہو جائے۔ لیکن پہلے والے تو دوسروں کے تین ہلاک کر کے ہی سانس لیں گے۔ اس طرح بدلہ لیتے رہنے سے یہ سلسلہ کبھی ختم نہ ہو گا۔

آگ سے آگ نہیں بجھتی آگ پانی سے بجھتی ہے۔ بدلے کی آگ معافی کے پانی سے ٹھنڈی ہوتی ہے۔

معافی جلتے دل کو ٹھنڈا کرتی ہے، اور جوش بدلے سے بچنے نفرت اور بدلے کی جلن سے بچنے کا طریقہ ہے، کامیاب شخص کی کامیابی کی اصل وجہ معلوم کرنے کی کوشش کرنا۔ اگر حاسد صرف جس سے حسد کرتا ہے، اس کی کامیابی کا موازنہ اپنی ناکامی کے ساتھ کرتا رہتا ہے تو بدلے کے لئے آگے بڑھتے رہنے کے لئے اس کو حوصلہ ملتا رہتا ہے۔ اگر وہ اپنی اور کامیاب شخص کی حالت پر غور کر کے اپنی ناکامی کے اصل اسباب معلوم کرنے کی کوشش کرے، تو ممکن ہے اس کو اپنا سدھار کرنے کی ضرورت پڑے۔

(کامیابی کی سیڑھیاں)

## برائیوں کا انتقام نہ لیں

معاف کرنے کے نکتہ نظر کا ارتقاء کریں۔ دوسروں کے ذریعے کی گئی غلطیوں کو بھولنا اور معاف کرنا چاہیے ، ان کا انتقام یا بدلہ نہ لیں ۔ یہ کہا جاتا ہے کہ انتقام ایک ایسا کھیل ہے ، جس کو کھیلنے والے ختم ہو جاتے ہیں ۔ مگر کھیل کبھی ختم نہیں ہوتا ۔ اس بارے میں جیس کرائسٹ کی مثال یہاں پیش کرنے کے قابل ہے ۔ انہوں نے ان لوگوں کے لئے بھی ، جو انہیں کراس پر لٹکانے کے ذمہ دار تھے ، خدا سے التجا کی تھی کہ وہ انہیں معاف کر دے ۔ انتقام اور غصے کی آگ کو بجھانے لئے معاف کر دینا ایک مرہم کی طرح کام کرتا ہے ۔ دوسرا شخص معافی کے قابل نہ بھی ہو ، تو بھی معاف کر کے آپ ہلکے ہو ہی سکتے ہیں ۔

محترم قارئین ! آپ نے انتقامی جذبے سے پرہیز سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا ، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرین نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے ۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرین نفسیات کے پیش کردہ اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کر دیا گیا ہو ۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علم سائنس کی طرح علم نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں ، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہیے جو کائنات کے سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب و تمدن کے دلدادہ ہیں ۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین ۔

# تکبر

## تکبر سے بچنے سے متعلق ارشادات نبوی ﷺ

حضرت ابو ہریرہؓ کی روایت سے رسول اکرم ﷺ کا ارشاد نقل کیا گیا ہے کہ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ بڑائی میری چادر ہے اور عظمت میری ازار ہے، تو جو کوئی شخص ان دونوں چیزوں میں سے کسی میں مجھ سے جھگڑا کرے گا تو اُس کو جہنم میں ڈال دوں گا اور ذرا پرواہ نہیں کروں گا اور ایک حدیث میں رسول اکرم ﷺ کا ارشاد نقل کیا گیا ہے کہ جس کے قلب میں رائی کے دانے کے برابر بھی تکبر ہوگا اللہ تعالیٰ اُس کو منہ کے بل جہنم میں ڈال دے گا۔

رسول اکرم ﷺ کا یہ بھی ارشاد ہے کہ آدمی اپنے نفس کو بڑھاتا رہتا ہے یہاں تک کہ جبارین میں لکھ دیا جاتا ہے اور جو عذاب اُن کو ہوتا ہے وہی اُس کو بھی ملتا ہے۔

رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا ہے کہ قیامت کے دن جہنم میں سے ایک گردن نکلے گی جس کے دو کان ہوں گے جس سے وہ سنے گی اور دو آنکھیں ہوں گی جن سے وہ دیکھے گی اور ایک زبان ہوگی جس سے وہ بولے گی اور کہے گی کہ میں تین آدمیوں پر مسلط ہوں، ہر متکبر ضدی پر اور ہر اُس شخص پر جو اللہ کے ساتھ شرک کرتا ہو اور تصویر بنانے والے پر۔

اور رسول اکرم ﷺ کا ارشاد ہے کہ جنت اور دوزخ میں مناظرہ ہوا جہنم نے کہا کہ میں ترجیح دی گئی ہوں متکبر اور جبار لوگوں کے ساتھ اور جنت نے کہا کہ میں ایسے لوگوں کے ساتھ ترجیح دی گئی ہوں جو کمزور اور گرے پڑے اور بھولے بھالے ہوں گے۔

اور رسول اکرم ﷺ کا ارشاد ہے کہ حضرت نوح علیہ السلام نے اپنے دو صاحبزادوں کو بلایا اور فرمایا کہ میں تمہیں دو چیزوں کا حکم کرتا ہوں اور دو چیزوں سے منع

کرتا ہوں، شرک اور کبر سے۔

اور حضرت ابو ہریرہؓ سے رسول اکرم ﷺ کا ارشاد منقول ہے کہ قیامت کے دن جبارین اور متکبرین کو چیونٹیوں کے برابر کر دیا جائے گا، لوگ ان کو روندتے ہوئے جائیں گے۔

قرآن پاک میں حضرت موسیٰ علیہ السلام کے قصے میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ حضرت موسیٰ علیہ السلام نے تکبر سے پناہ مانگتے ہوئے فرمایا کہ انی عذت بربی و ربکم کہ بے شک میں پناہ مانگتا ہوں ہر متکبر جو قیامت کا منکر ہے۔ دوسری جگہ ارشاد فرمایا کہ اللہ رب العالمین متکبرین سے محبت نہیں فرماتے اور رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ ایک آدمی اکڑ کر چل رہا تھا تو اللہ نے اس کو زمین میں دھنسایا حتیٰ کہ دھنستا چلا جائے گا قیامت تک۔ مزید آپ ﷺ نے فرمایا قیامت کے دن جبار متکبر لوگ چیونٹی کی طرح اٹھائے جائیں گے اور لوگ ان کو روندینگے ذلت ان کو ڈھانپے گی جیسے بعض بزرگوں کا قول ہے کہ سب سے پہلا گناہ نافرمانی ہے اللہ تعالیٰ کی اور وہ تکبر ہے کیونکہ جب اللہ نے فرشتوں کو حکم دیا کہ آدمؑ کو سجدہ کرو تو سب فرشتوں نے سجدہ کیا مگر ابلیس نے تکبر کرتے ہوئے سجدے سے انکار کر دیا لہٰذا جو شخص تکبر کرے گا تو اس کو بھی ایمان نفع نہ دے گا جیسے ابلیس کو نفع نہیں دیا۔ ایک حدیث میں رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ جس کے دل میں ذرہ برابر بھی تکبر ہوگا وہ جنت میں داخل نہ ہوگا اور اللہ ایسے متکبر غرور والے سے محبت نہیں کرتا۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ حدیث قدسی ہے یعنی اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں عظمت اور بڑائی میری چادر ہے اور جو شخص میری چادر کو ہاتھ ڈالے گا اس کو جہنم میں پھینک دوں گا اور ایک جگہ فرمایا جنت جہنم کا مناظرہ ہوا جنت نے کہا میرے اندر کمزور اور ضعیف لوگ داخل ہوں گے دوزخ نے کہا میرے اندر بڑے بڑے جبار متکبر داخل ہوں گے۔ حضرت سلمہ بن اکوعؓ فرماتے ہیں ایک آدمی نبی کریم کے پاس کھانا کھا رہا تھا بائیں ہاتھ سے۔ آپ ﷺ نے فرمایا دائیں ہاتھ سے کھا اس نے جواب میں کہا کہ میں دائیں ہاتھ سے کھانے کی ہمت نہیں رکھتا حالانکہ اس کا ہاتھ ٹھیک تھا مگر تکبر کی وجہ سے ایسا کہا چنانچہ آپ

نے بددعا دی کہ تو آئندہ یہ ہاتھ منہ تک نہیں لے جائے گا چنانچہ موت تک ہاتھ نہ اٹھا سکا۔ اس کے بارے میں علماء نے لکھا ہے کہ آپ ﷺ نے اتنی سزا دی کہ اس کو ہمیشہ کے جہنم سے عذاب سے بچالیا۔ ایک جگہ ارشاد فرمایا میں تمہیں جہنمیوں کی خبر دوں فرمایا ہر سخت مزاج شریر اور متکبر۔ حضرت ابن عمرؓ بھی رسول اکرم ﷺ سے اس طرح نقل کرتے ہیں کہ میں نے سنا تھا جو آدمی تکبر کرے گا اور اپنے آپ کو بڑا سمجھے گا قیامت کے دن ایسی حالت میں اللہ سے ملے گا کہ اللہ اس سے ناراض ہوں گے۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ سب سے پہلے جو دوزخ میں داخل ہوں گے وہ تین شخص ہوں گے۔ ایک زبردستی امیر بننے والا دوسرا مالدار جو زکوٰۃ نہ ادا کرے تیسرا فقیر متکبر اور بخاری شریف میں ہے کہ تین شخصوں کی طرف اللہ تبارک وتعالیٰ قیامت کے دن نہ دیکھے گا نہ ان کو پاک کرے گا بلکہ ان کو دردناک عذاب دیا جائے گا ایک احسان جتلانے والا دوسرا چادر کو ٹخنے سے نیچے لٹکانے والا اور تیسرا جھوٹی قسم کھا کر اپنا مال بیچنے والا اور فرمایا بدترین تکبر یہ ہے کہ اپنے علم کی وجہ سے لوگوں پر بڑائی جتلائے تو ایسا علم اس کو نفع نہ دے گا اور جو شخص علم آخرت کے واسطے حاصل کرتا ہے تو یہ علم اس کا تکبر توڑے گا اور اس کا دل نرم ہوگا ہر وقت خدا کو یاد کرے گا بلکہ ہر وقت اپنا محاسبہ کرے گا اگر غافل ہوگیا ان امور سے تو سیدھے راستے سے ہٹ جائے گا اور ہلاک ہو جائے گا اور جو شخص علم حاصل کرتا ہے علم کو فخر اور تکبر اور جاہلوں پر بڑائی جتلانے کے واسطے اور ان کو گھٹیا جاننے کے لئے تو یہ سب سے بڑا تکبر ہے ایسا شخص جنت میں داخل نہیں ہوگا۔ فرمایا علم اور تکبر جمع نہیں ہو سکتے حتی یلج الجمل فی سم الخیاط جیسے سوئی کے ناکہ سے اونٹ کا گزرنا محال ہے علم اور تکبر کا جمع ہونا محال ہے۔

حضرت امام غزالیؒ نے احیاء العلوم میں بہت سی روایات اور آثار کبر کی برائی کی ذکر کی ہیں۔ چند بطور نمونہ ملاحظہ فرمایئے۔

حضرت ابوبکر صدیقؓ کا ارشاد ہے جسے (ارشاد الملوک ص ۱۱۴ میں اس کو مرفوعاً نقل کیا گیا ہے) کہ کسی مسلمان کو حقیر مت سمجھو کہ صغیر مسلمان بھی خدا کے نزدیک کبیر

ہے۔

حضرت وہبؒ فرماتے تھے کہ اللہ تعالیٰ نے جب جنت عدن کو پیدا کیا تو اُس کی طرف فرما کر ارشاد فرمایا کہ تو ہر متکبر پر حرام ہے۔

رسول اکرم ﷺ کا ارشاد ہے کہ اللہ تعالیٰ اُس شخص کی طرف نگاہ بھی نہیں کرتے جو اپنی ازار (لنگی وغیرہ) کو متکبرانہ گھسیٹتے ہیں اور رسول اکرم ﷺ کا ارشاد ہے کہ ایک شخص جب کہ اکڑ کر دو چادریں پہنے چل رہا تھا کہ وہ اپنے آپ کو اچھا لگنے لگا تو اللہ نے اس کو زمین میں دھنسا دیا اور وہ قیامت تک زمین میں دھنستا رہے گا۔

اور حضرت مطرف بن عبداللہؒ نے دیکھا کہ مہلب ریشمی جبہ میں اکڑ کر چل رہا تھا، انہوں نے اُس سے کہا کہ اے اللہ کے بندے یہ چال (اکڑ کر چلنا) اللہ تعالیٰ اور اُس کے رسول ﷺ کو ناپسند ہے۔ تو مہلب نے کہا کہ مجھ کو جانتا نہیں کہ میں کون ہوں؟ انہوں کہا کہ خوب پہچانتا ہوں تیری ابتداء منی کے قطرے سے تھی اور تیرا آخر مردار ہوگا جس سے ہر شخص گھن کرے گا اور تو ان دونوں حالتوں کے درمیان میں اپنے پیٹ میں نجاست لئے پھرتا ہے۔ مہلب اکڑ کی چال چھوڑ کر روانہ ہو گیا۔

حضرت عمرؓ کا ارشاد ہے کہ جب بندہ تواضع اختیار کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کا مرتبہ بلند فرماتے ہیں اور فرماتے ہیں بلند ہو اور جب تکبر کرے اور اپنی حد سے بڑھے تو اللہ تعالیٰ اُس کو گراتے ہیں اور فرماتے ہیں کہ تو ذلیل ہو، پھر وہ اپنی نگاہ میں تو بڑا ہوتا ہے اور لوگوں کے نزدیک ذلیل ہوتا ہے، حتیٰ کہ لوگوں کی نگاہ میں سؤر سے بھی زیادہ ذلیل ہو جاتا ہے۔

حضرت مالک بن دینارؒ فرماتے ہیں کہ اگر کوئی شخص مسجد کے دروازہ پر یہ آواز دے کہ تم میں جو سب سے بُرا ہو وہ نکل آئے تو خدا کی قسم مجھ سے کوئی آگے نہیں بڑھے گا۔

حضرت عبداللہ بن مبارکؒ کو جب یہ مقولہ پہنچا تو فرمایا کہ اسی بات نے تو مالک کو مالک بنا رکھا ہے۔ (شریعت و طریقت)

## تکبر کفر سے بھی اشد ہے اور قبول حق میں سب سے بڑا مانع ہے

تکبر ایک اعتبار سے کفر سے بھی اشد ہے، اس لئے کہ کفر بھی دراصل کبر ہی سے پیدا ہوتا ہے۔ قرآن پاک کی کثیر آیات مبارکہ ہیں، مثلاً:۔قال الذین استکبروا انا بالذی اٰمنتم بہ کٰفرون ٥

''متکبرین نے مومنین سے کہا کہ تم جس بات پر ایمان لاتے ہو ہم تو قطعاً اس کے منکر ہیں''۔

ابلیس کو اسی تکبر نے کافر اور شیطان بنایا۔ چنانچہ ارشاد ہے کہ۔ ابٰی واستکبر وکان من الکٰفرین ٥ ''اُس نے نہ مانا اور تکبر کیا اور وہ کافروں میں سے ہو گیا''۔

اس بدترین خصلت کی وجہ سے انسان حق بات کے قبول کرنے سے محروم ہو جاتا ہے اور اللہ تعالیٰ کی آیات اور اُس کے احکام کی معرفت سے قلب اندھا ہو جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ۔ ''میں ایسے لوگوں کو اپنے احکام سے برگشتہ ہی رکھوں گا جو دنیا میں تکبر کرتے ہیں جس کا اُن کو کوئی حق نہیں''۔

''(یعنی) جتنے مغرور اور سرکش ہیں اللہ تعالیٰ اُن کے دلوں پر اسی طرح مہر لگا دیتا ہے''۔

اسی لئے کہا جاتا ہے کہ کبر کفر کا شعبہ ہے اور جن گناہوں کا تعلق کبر سے ہوتا ہے وہ شیطانی گناہ کہلاتے ہیں جن کی بڑائی حیوانی گناہوں سے بہت زیادہ ہے، اسی لئے الغیبۃ اشد من الزنا فرمایا گیا۔ ان شیطانی گناہوں سے توبہ کی توفیق بھی کم ہوتی ہے کیونکہ اُن کے برا ہونے پر التفات نہیں ہوتا اور حیوانی گناہوں کی برائی بہت معروف و ظاہر ہوتی ہے۔ خود گناہ کرنے والا اُس کو برا سمجھتا ہے، غفلت اور نفس کے غلبہ کی وجہ سے کر جاتا ہے لیکن دل سے شرمندہ ہوتا ہے اور ندامت ہی توبہ ہے، گویا توبہ کی بڑی شرط ندامت تو موجود ہی ہوتی ہے باقی شرائط یعنی گناہ سے الگ ہونا اور آئندہ کے لئے بچنے کا عزم کرنا وغیرہ شرائط پوری کر کے توبہ کرنا آسان ہوتا ہے۔

## تکبر کے دنیوی نقصانات

آخرت کے معاملہ میں بے یقینی، لاپرواہی اور اس کے برعکس دنیا پر یقین اور اس کی عظمت اور محبت کی بناء پر ہم لوگوں کا عمل ایسا ہے جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہم امور آخرت کا خدا الگ اور دنیا کا خدا الگ مانتے ہیں، مثلاً امورِ آخرت میں گناہوں سے بچنے اور نیکیاں حاصل کرنے کی پوری کوشش اور تدابیر نہیں کرتے، بلکہ جھوٹے توکل اور بخشش کی امید اور اللہ تعالیٰ کے غفور الرحیم ہونے کو کافی سمجھتے ہیں۔ مگر دنیوی امور میں توکل کے ساتھ پوری کوشش اور تدابیر عمل میں لاتے ہیں۔ بغیر کوشش اور اسباب کے کامیابی کی امیدیں باندھنے کو حماقت سمجھتے ہیں۔ کسب حلال کو فرض کہتے ہیں۔ نقصان دہ چیز استعمال کر کے نقصان سے بے خوف ہو کر اللہ تعالیٰ کو غفور الرحیم نہیں کہتے۔ ایسے آدمی پر ناراض ہو کر حضرت مولانا رومؒ فرماتے ہیں کہ۔

''تیرا کسب حلال کہنا کیا تیرا تو خون تک حلال ہے کہ تو شرک اور دھوکہ میں پڑا ہوا ہے۔ حالانکہ حق بات یہ ہے کہ خدا تو ایک ہی ہے اگر تکبر کرنے میں خدا کی ناراضگی ہے اور وہ متکبر کو جنت میں داخل نہیں کرے گا تو دنیا میں متکبر کو عزت نہیں دے گا۔ دنیا کی عزت بھی اُسی کے دینے سے حاصل ہو سکتی ہے۔ لہٰذا اللہ تعالیٰ متکبر کو دنیا میں بھی پست اور رسوا کرے گا''۔

حدیث پاک میں ہے کہ من تواضع للہ رفعہ اللہ ''یعنی جو اللہ تعالیٰ کے لئے تواضع اور عاجزی اختیار کرے گا اللہ پاک اُسے بلند کر دیتے ہیں''۔

یہاں صرف آخرت میں بلند کرنے کا ذکر مقصود نہیں، بلکہ مطلب یہ ہے کہ دنیا و آخرت دونوں کی بلندی عطا فرما دیتے ہیں۔ تواضع کی ضد تکبر ہے اس لئے تکبر پر دنیا اور آخرت دونوں کی ذلت اور پستی ضروری ہے۔ چنانچہ متکبرین سے دنیا میں ہر آدمی بغض رکھتا ہے، دل سے کوئی بھی عزت نہیں کرتا۔ اگر اس پر کوئی مصیبت آ جائے تو لوگ بجائے مدد کرنے کے اور خوش ہوتے ہیں۔

انفرادی اور اجتماعی نااتفاقی اور لڑائی جھگڑے کا باعث تکبر ہی ہوتا ہے۔ پھر اس سے غصہ اور حسد، حبّ جاہ پیدا ہو جاتے ہیں، جس سے سینکڑوں قسم کے دنیوی نقصانات اٹھانے پڑتے ہیں۔ اگر کوئی تواضع کو صرف دنیا کے فوائد کے لئے اختیار کرے تو اس سے دنیوی زندگی بھی نہایت شیریں وخوشگوار بن جاتی ہے اور اگر حق تعالیٰ کی رضا اور آخرت کے لئے تواضع سے متصف ہونا نصیب ہو جائے تو پھر دنیا و آخرت دونوں ہی میں حقیقی راحت اور رفعت ہاتھ آجاتی ہے۔

یہ عجیب بات ہے کہ انسان اپنی عزت و جاہ کے لئے تکبر والے اعمال کو کرتا ہے لیکن ان اعمال اور عادتوں میں اس بدترین خصلت کا پایا جانا اُسے قطعاً محسوس نہیں ہوتا اور دوسرے حضرات اسے فوراً سمجھ لیتے ہیں۔ اس لئے اُن کی نظروں میں اور بھی ذلیل ہو جاتا ہے، اور وجہ یہ ہے کہ جب اس عیب کے سبب حق تعالیٰ شانہٗ اُس سے ناراض ہیں اور مخلوق کے دل انہیں کے قبضہ میں ہیں اس لئے وہ لوگوں کو بھی اس سے ناراض کر دیتے اور سب کو اس سے نفرت ہو جاتی ہے۔ (بحوالہ ریاض الصالحین)

محترم قارئین آپ نے تکبر کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ تکبر سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں ، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمایئے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل وجان سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔

## تکبر سے متعلق جدید علمِ نفسیات

قلبی سکون اور حقیقی مسرت کی راہ میں ایک بہت بڑی رکاوٹ تکبر ہے۔ یہ بااصول زندگی بسر کرنے کی آمادگی کے لئے ایک بڑے خطرے کے مترادف ہے۔ یہ درست ہے کہ بعض اوقات اس لفظ کو اطمینان خوشی اور کامیابی کا اعلیٰ معیار پر اظہار کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے، لیکن حقیقت میں وہ لفظ غرور نہیں ہوتا اسے "ناز" کہتے ہیں۔

غرور ہمیشہ منفی مفہوم کے طور پر استعمال کرتے ہیں جہاں اصولوں قاعدوں اور قوانین سے بے نیازی کے طور پر یہ خطرناک کیفیت ہے۔

بعض اوقات ہم لفظ ''قابل فخر'' استعمال کرتے ہیں، اس سے تو مثبت مفہوم اخذ ہوتا ہے کہ فلاں شخص نے قابل فخر کامیابی حاصل کی۔ لیکن غرور اور کبر کا احساس ہمیشہ منفی تاثر دیتا ہے اور اس کے اثرات بھی منفی ہی مرتب ہوتے ہیں۔ ان لفظوں سے دوسروں کے مقابلے میں برتری کے زعم کا یک طرفہ منفی تاثر ملتا ہے۔

سی ایس لیوی کے الفاظ ملاحظہ کیجئے:

''غرور کسی سچی مسرت کا اظہار اپنے اندر نہیں رکھتا۔ اس میں تو محض ہر دوسرے کی نسبت برتری کا خود ساختہ زعم پایا جاتا ہے۔ ہاں اس میں فقط عارضی خوشی کا کچھ عنصر ہوتا ہے۔''

ہماری چاروں بنیادی ضروریات، مقاصد اور تقاضوں پر غرور کے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں، ان کی تفصیلات ملاحظہ کیجئے:

## 1 زندگی بسر کرنے کے انداز میں غرور

بعض لوگ اس بات کا قطعاً خیال نہیں کرتے کہ ان کی ضروریات کو پورا کرنے کی صلاحیت یعنی آمدنی اگر کم ہے تو اسی میں اپنی گزر بسر کفایت سے کریں لیکن دوسروں کی تقلید اور رشک میں ہمیشہ اپنی حیثیت سے زیادہ خرچ کر کے ظاہری نمود و نمائش کرتے ہیں۔ اس معمول کے باعث ان کے حالات کشیدہ رہتے ہیں کیونکہ وسائل کی کمی کے باعث اضافی اخراجات کو پورا کرنے کے لئے قرض لینے ادھار اٹھانے اور ناجائز کام کرنے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اس طرح غرور کے باعث وہ حقیقی امن اور سکون حاصل نہیں کر پاتے۔

## 2 پیار کرنے اور لینے میں غرور

جب لوگ معیار کے بجائے مقدار کو ترجیح دیتے ہوئے یہ زعم رکھیں کہ ان کا حلقہ

احباب بہت وسیع ہے اور اس بات پر غرور کریں کہ دوسروں کی نسبت ہمارا دوسروں سے تعلق پیار و محبت کا زیادہ ہے تو یہ سراسر سراب ہے۔ سچے تعلقات محبت کے اعلیٰ معیار کی بنا پر قائم ہوتے ہیں، محض اپنا دائرہ واقفیت وسیع کرنے سے محبت و پیار کے باہمی تقاضے پورے نہیں ہوتے، ایسے بے لوث تعلقات کے لئے غرور کا عنصر ہمیشہ نقصان کا باعث بنتا ہے۔

## 3 سیکھنے کے عمل میں غرور

تعلیم و تربیت کے عمل میں بھی لوگ غرور کا اظہار کرتے ہوئے اعلیٰ کالجوں مشہور ڈگریوں اور جھوٹے شہرت کی تعلیمی ثقافت کے ماحول میں خوش رہتے ہیں۔ لیکن حقیقی علم کو نمود کی حاجت نہیں ہوتی۔ لیکن یہاں دوسروں سے تعلیمی لحاظ سے ممتاز بننے کے لئے مبالغہ آمیز دعویٰ اور جھوٹی انا سے بھرپور علمی زعم ان کے غرور کا برملا اظہار کرتا رہتا ہے۔

## 4 اچھے کاموں کو بطور یادگاری ورثہ چھوڑ کر جانے میں غرور

غرور سراسر بے بنیاد اور کھوکھلا جذبہ ہے یہ حقیقی مسرت کے کیف سے عاری ہوتا ہے۔ اس میں طمانیت کا ذرہ بھر احساس نہیں ہوتا اور نہ ہی اس میں سکون اور امن کا کوئی عنصر پایا جاتا ہے۔ کیونکہ یہ تو ایک خالی خوش فہمی کا زعم ہوتا ہے اس میں مادی چیزوں کے لحاظ سے تقابلی موازنہ کی اساس پر جھوٹی خوشی کا عارضی خول ہوتا ہے۔ اس میں رشک کا معیار اعلیٰ قدریں نہیں بلکہ دولت، شہرت، دوست، بنگلہ اور جدید ماڈل کی کار وغیرہ پر مبنی محض ظاہری نمائش ہوتا ہے۔

غرور کا جھوٹا جذبہ ایک خفیہ اور لاعلاج بیماری کی طرح ذہن و قلب کو خراب کرتا اور زندگی کے حقیقی معانی کو دھندلا دیتا ہے۔ یہ ضمیر کی آواز کے لئے بہرا، بصیرت کے لئے اندھا اور شعور کے لئے کند ذہن کیفیت رکھتا ہے۔

مسٹر سی ایس لیوی نے کہا:

”غرور ہماری روح کا کینسر ہے، یہ محبت کے ہر امکان کو ہڑپ کر جاتا اور طمانیت

کو چاٹ جاتا ہے اور فہم و ادراک کو ہلاک کر دیتا ہے اور بالآخر یہ نفرت، حسد اور فساد کی بیماری کا باعث بن جاتی ہے۔

مغرور لوگ اپنے آپ کو ایک بلند سیڑھی کی چوٹی پر سوار سمجھتے ہوئے نیچے کھڑے لوگوں کی نسبت اپنے آپ کو افضل اور ممتاز سمجھنے کے عادی ہوتے ہیں۔

امریکہ کی سابقہ سیکریٹری زراعت اور مذہبی رہنما عذرا ٹافٹ بینسن نے کہا:

''ہم میں سے اکثر غرور کو ایک گناہ قرار دیتے ہیں کیونکہ مغرو لوگ بلند دولت اور علم کے باعث بلند رتبے کی سیڑھی پر کھڑے ہو کر دوسروں کو حقیر سمجھنے لگتے ہیں اور یہ بیماری ہم لوگوں میں عام ہو رہی ہے۔ غرور کئی پہلوؤں سے اپنی نمائش کا اظہار کرتا ہے مثلاً نکتہ چینی، عیب جوئی، چغل خوری، حسد، ناشکری، خوشامد اور کینہ پروری وغیرہ۔''

غرور کم ظرفی کی علامت ہے۔ مغرور لوگ وقت زیادہ ضائع کرتے ہیں اور کام کم غرور امن کو تباہ کر دیتا ہے۔ اس میں استحکام کی بجائے ظاہری اور کھوکھلی چیزوں کا حصار ہوتا ہے۔ غروریت کے انداز میں سراسر پریشانی اور اس کی قسمت میں حسد پایا جاتا ہے۔ خود کو بہت اچھا سمجھنا، شہرت کا معتبر اور معزز ترین شخص خیال کرنا، زیادہ دولت مند باتہذیب سمجھنا مغرور لوگوں کی عادت ثانیہ ہے۔

☆ آخر کب تک برتری کے اعلان کی آواز، ضمیر کی نفس صدا سے زیادہ معتبر قرار پائے گی؟

☆ کب تک جھوٹی انا اور جھوٹی شہرت کا یہ مینار غرور کے سہارے قائم رہے گا؟

☆ کب تک غرور کے کھوکھلے خون میں آپ اپنے آپ کو بند رکھیں گے؟

غرور کے زہر کا علاج انکساری میں ہے۔ ''حلم'' بہترین تریاق ہے۔ حلم ہمیں یہ سکھاتا ہے کہ یہ جنت نظیر زمین محض جزیروں میں منقسم نہیں ہے۔ ہم سب انسان ایک ہیں۔

اور روئے زمین پر ایک متحدہ وحدت ہیں۔ ہم باہم مل کر ہی کامیابی، سکون اور مسرت حاصل کر سکتے ہیں۔ ہمیں آپس میں مقابلوں کی دوڑ میں اور منفی مسابقت کے اس

شوق میں اپنی توانائیوں کو ضائع نہیں کرنا ہے۔ ہم جس قدر مضبوط ہم آہنگی، رابطہ و تعلق اور محبت و اتحاد سے ہم قدم ہو کر چلیں گے تو حقیقی امن و سکون اور کامیابی و مسرت یقیناً ہمارا مقصد ہوگی۔

## غرور ترک کریں آپ کے بغیر بھی دنیا چل سکتی ہے

یاد رکھیں کہ آپ کے یا کسی کے بغیر بھی دنیا کا کام رکنے والا نہیں ہے۔ یہ اس وقت بھی چل رہا تھا۔ جب آپ دنیا میں نہیں آئے تھے اور جب ایک یہاں نہیں ہوں گے، تب بھی چلتا رہے گا۔

دنیا نما اس عظیم اسکول میں کچھ تعلیم اور تربیت حاصل کرنے کے لئے آپ کا یہ ایک عارضی پڑاؤ ہے۔ دنیا آپ سے کسی چیز کا مطالبہ نہیں کرتی۔ یہ خود کفیل ہے۔ صرف آپ اپنے زندہ رہنے اور ارتقاء کرنے کے لئے اس کا استعمال کر رہے ہیں۔ کوئی عظیم کام کر کے آپ بنیادی طور پر خود اپنی مدد کر رہے ہیں، دنیا کی نہیں۔ اس لئے ایسے تفکرات اور پریشانیوں میں نہ پڑیں کہ جب آپ نہیں ہوں گے تب کیا ہوگا، نہ یہ غرور آنے دیں کہ چیزیں صرف آپ کے باعث چل رہی ہیں۔ اسی طرح آپ کو اپنے کنبے کی پرورش اور دیکھ بھال کے بارے میں بھی غیر ضروری تفکرات اور پریشانیاں نہیں ہونی چاہئیں۔ ان کی پرورش اور دیکھ بھال بھی خدا کے ذریعے کی جاتی ہے، آپ کے ذریعے نہیں۔ آپ ان دونوں کے درمیان صرف ایک علامت کا کام کرتے ہیں۔

## غرور اور آرزو

جیسے ہی اہمیت و قدر و منزلت حاصل کرنے کی آرزو اور کوشش کی بالادستی حاصل ہوتی ہے، نفسیاتی زندگی میں شدید کشمکش پیدا ہو جاتی ہے۔

اس کے نتیجے میں غلبہ اور برتری حاصل کرنے کا مقصد فرد کی زندگی میں بے حد اہمیت حاصل کر لیتا ہے۔ اس کی آرزوؤں میں شدت پیدا ہو جاتی ہے اور وہ اس کی تکمیل کے لئے پوری قوت کے ساتھ جدوجہد شروع کر دیتا ہے ایسا شخص زندگی کی سچائیوں کا

شعور کھو بیٹھتا ہے۔ کیونکہ زندگی سے اس کا رشتہ منقطع ہو جاتا ہے۔ وہ ہر لحہ اسی فکر میں منہمک رہتا ہے کہ دوسرے اس کے بارے میں کیا سوچتے ہیں اور اس نے دوسروں پر کیا تاثر چھوڑا ہے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ تھوڑی بہت خودنمائی ہر ایک میں ہوتی ہے لیکن غرور وتکبر کا برملا اظہار ایک عیب تصور کیا جاتا ہے۔غرور کبھی کبھی پوشیدہ شکل میں بھی کارفرما ہوتا ہے ۔ایک شخص اتنا معزز ہوسکتا ہے کہ کسی دوسرے کے فیصلے کو تسلیم نہ کرے۔

دوسرا وہ بھی ہوسکتا ہے جو ہر لحہ دوسروں سے اپنی تعریف وتوصیف سننے کا بھوکا رہے اور اسے ذاتی مفاد کے حصول کے لئے استعمال کرے۔

حد سے زیادہ تکبر، خطرناک ہوسکتا ہے۔اس حقیقت سے قطع نظر کہ غرور انسان کو سچائیوں سے کس طرح دور لے جاتا ہے اور حقائق سے اس کی نظر کتنی محروم ہو جاتی ہے اور اس کے علاوہ کہ اس کا بیشتر وقت خودنمائی اور خودستائی میں ضائع ہوتا ہے ایسا شخص ہر لحہ صرف اپنی ذات کے بارے میں سوچتا رہتا ہے۔ وہ یہ فراموش کر دیتا ہے کہ سماجی زندگی میں اس کی بھی کچھ ذمہ داریاں ہیں اور انہیں پورا کئے بغیر اسے کوئی قبولیت حاصل نہیں ہوگی۔

جو لوگ ہر لحہ زندگی کی تلخیوں محرومیوں اور ناکامیوں کا شکوہ کرتے رہتے ہیں۔ اس زمرہ میں آتے ہیں۔ (بحوالہ مسائل اور حل، بحوالہ خوشگوار زندگی کے راز)

محترم قارئین! آپ نے تکبر سے بچنے سے متعلق ارشادات نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا ،اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرین نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرین نفسیات کے پیش کردہ اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کر دیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علم سائنس کی طرح علمِ نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہئے جو کائنات کے سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب وتمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العلمین۔



# فحاشی سے بچنا

## فحاشی سے بچنے سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ

اللہ تعالیٰ نے نفسانی خواہشات کی تکمیل کے لیے جائز طریقے سے کچھ حدود مقرر فرما دی ہیں۔ان حدود سے آگے بڑھ جانے کو فحاشی کہا جاتا ہے۔عرف عام میں اس کا مطلب قبح یعنی برائی ہے۔کیونکہ جس چیز کی حد خالق کائنات نے مقرر کر رکھی ہے اس سے آگے بڑھنا قبح یعنی برائی میں شمار کیا جاتا ہے لہٰذا جو برائی حد سے زیادہ ہو جائے وہی فحشاء کہلاتی ہے۔کلام الٰہی میں ایک مقام پر ایسی برائیاں جن سے زنا کے دروازے کھلتے ہوں ان کے لیے فواحش کا لفظ بھی استعمال ہوا ہے۔فواحش ''فاحشۃ'' کی جمع ہے جس کا مادہ فحش ہی ہے۔فواحش سے مراد گناہ کبیرہ ہی ہیں خاص کر بے حیائی اور بے غیرتی جن سے انسان میں حیا ختم ہو جاتی ہے،فحاشی میں شمار کی جاتی ہے۔

فحاشی کا اطلاق درحقیقت ایسے برے افعال پر ہی ہوتا ہے جو دین اسلام میں قطعاً حرام اور جرائم میں شمار ہوتے ہیں جیسا کہ زنا، عمل قومِ لوط، برہنگی، مرد اور عورتوں کا غیر شرعی میل ملاقات جسے عقل کے تقاضے برائی سمجھتے ہوں اور زمانہ کے اعتبار سے بھی برائی ہی تصور کی جاتی ہو لہٰذا عورتوں کی شہوت انگیز تصویریں اور بے پردگی، عورتوں کا ناچ اور گانا وغیرہ بھی فحاشی ہی ہے۔ایسا شر انگیز لٹریچر جو برائی پر ابھارتا ہو وہ بھی فحاشی میں شمار ہوگا۔فواحش سے بچنے کی بہت تاکید فرمائی گئی ہے۔

فحاشی اسلام میں حرام اور ناجائز ہے خواہ وہ ظاہر ہو یا پوشیدہ، عریاں لباس اور ناچ گانا وغیرہ بھی فحاشی میں شامل ہے۔مسلمانوں میں فحاشی پھیلانے والوں کے لیے دنیا اور آخرت میں دردناک عذاب کی وعید سنائی گئی ہے اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا

کہ: ”بے شک جو لوگ یہ چاہتے ہیں کہ اہل ایمان میں فحاشی پھیلے ان کے لیے دنیا اور آخرت میں عذاب الیم ہے اور جو اللہ جانتا ہے وہ تم نہیں جانتے ہو“۔ (سورۂ نور:۱۹)

اس آیت کریمہ میں ان لوگوں کے لیے وعید سنائی گئی ہے جو یہ چاہتے ہیں کہ مسلمانوں میں فحاشی کا فروغ ہوتا کہ وہ اس گھناؤنے فعل میں مبتلا ہو کر دنیا و آخرت میں اللہ تعالیٰ کے عذاب میں گرفتار ہو جائیں۔ دوسری بات یہ بھی ہے کہ جب اہل اسلام ان افعال قبیحہ کے عادی ہو جاتے ہیں تو وہ نہ دین کے رہتے ہیں اور نہ دنیا کے۔ کیونکہ فحاشی ایک انتہائی ناپسندیدہ فعل ہے اس لیے اللہ تعالیٰ نے فحاشی پھیلانے والوں کو دردناک عذاب کی خبر دی ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ: ”اور زنا کے قریب تک نہ جاؤ کیونکہ وہ فحاشی ہے جو بہت بری راہ ہے“۔ (سورۂ بنی اسرائیل:۳۲)

وہ تمام افعال جو زنا کے معاون ہیں، اس آیت کریمہ میں اللہ تعالیٰ نے ان سب سے مسلمانوں کو روک دیا ہے کیونکہ خود فعل زنا کبیرہ گناہ ہے اس سے معاشرہ میں فحاشی و عریانی کا نہ رکنے والا طوفان برپا ہو جاتا ہے۔ پورا معاشرہ اس کی لپیٹ میں آ کر تباہ و برباد ہو جاتا ہے اس لیے اللہ تعالیٰ نے مسلمانوں کو فرمایا کہ اس بری راہ سے باز آ جاؤ۔ مزید فرمایا کہ: ”اور اپنے باپ دادا کی منکوحہ عورتوں سے نکاح نہ کرو مگر جو ہو گزرا ہے وہ سراسر فحاشی اور غضب والی بات تھی۔ یہ بہت بری راہ ہے“۔ (سورۂ نساء:۲۲)

زمانۂ جہالت میں باپ کے مرنے کے بعد بیٹا اپنی سوتیلی ماں سے جبراً نکاح کر لیا کرتا تھا۔ بعد میں جبراً شادی تو بند ہو گئی لیکن جانبین کی رضامندی سے یہ سلسلہ جاری رہا۔ اس آیت میں اس کی بالکل ممانعت کر دی گئی ہے۔ قرآن مجید میں اس بات کو صریح فحاشی اور اللہ کے غضب کو حلال کرنے والی بات کہا گیا ہے یعنی فحاشی کی کوئی بھی صورت ہو، اللہ تعالیٰ نے اس سے مسلمانوں کو روک دیا ہے کیونکہ یہ بہت ہی برا راستہ ہے۔ مزید فرمایا کہ: ”اے ایمان والو! تمہیں یہ جائز نہیں کہ تم عورتوں کے وارث بن جاؤ اور عورتوں کو اس نیت سے نہ روکو کہ جو مہر تم نے انھیں دیا تھا اس سے کچھ لے لو

سوائے اس صورت کے جبکہ صریحاً بے حیائی کا کام نہ کر لیں۔ (سورۃ نساء:۱۹)

اس آیت میں فاحشہ مبینہ سے مراد اکثر مفسرین نے زنا لیا ہے حضرت ابن عباس اور حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہم سے بغض اور نا فرمانی بھی منقول ہوئی ہے مقصد یہ ہے کہ اگر عورت کی طرف سے بات رونما ہو جس کے باعث ازدواجی زندگی تلخ ہو جائے پھر مرد کو اجازت ہے کہ جو مہر اس نے بیوی کو دیا ہے وہ اس سے لے کر اسے طلاق دیدے۔ یعنی فحاشی اور عریانی ایسی بات ہے جو عورتوں کو زنا پر مجبور کر دیتی ہے لہٰذا اس کے بعد ازدواجی زندگی عذاب بن کر رہ جاتی ہے اس کے نتائج انتہائی بھیانک نکلتے ہیں اس لئے اللہ تعالیٰ نے فحاشی سے منع فرمایا ہے، مزید فرمایا کہ اور نہ یار بنائیں پھر قید میں آ جانے کے بعد برا کام کریں تو انھیں آزاد عورتوں کے مقابلے میں آدھی سزا دی جائے اس شخص کو اس کے ساتھ نکاح کی اجازت ہے جسے گناہ ہو جانے کا ڈر ہو اور اگر صبر کر لو تو یہ بہت اچھا ہے اللہ بخشنے والا مہربان ہے۔ (سورۃ نساء:۲۵)

اس آیت میں کھلے اور چوری چھپے زنا اور لوازمات زنا سے منع کر دیا گیا ہے ہاں نفس کے ہاتھوں مجبور ہو کر زنا کا ارتکاب کر بیٹھیں تو ان کے لئے بھی سزا مقرر کر دی گئی ہے کیونکہ زنا کی صورت میں فحاشی کا ارتکاب کرنے والا اللہ کی حدود کو توڑتا ہے اس لئے مختلف لوگوں کی سزا مختلف طریقوں سے مقرر کی گئی ہے غلام عورتوں کو آدھی سزا بہ نسبت آزاد عورتوں کے غیر شادی شدہ مرد و عورت کی سزا سو کوڑے اور شادی شدہ مرد و زن کی سزا رجم مقرر کی گئی ہے تاکہ معاشرے کے دوسرے افراد اس سے عبرت پکڑیں اور اس فعل قبیح سے باز رہیں۔ مزید فرمایا کہ، اور جب کوئی بے حیائی کا کام کرتے ہیں تو کہتے ہیں کہ ہمارے آباؤ اجداد ایسے ہی کرتے تھے اور اللہ نے ہمیں حکم دے رکھا ہے آپ فرما دیجئے کہ اللہ تعالیٰ بے حیائی کا حکم نہیں دیتا تم وہ کہتے ہو جو خود نہیں کرتے ہو۔

(سورۃ اعراف:۲۸)

مشرکین مکہ کا یہ طریقہ کار تھا کہ جب انھیں فحاشی کے کاموں سے روکا جاتا تو

بجائے اس کے کہ وہ اس حرکت بد سے رُک جاتے بلکہ وہ یہ جواب دیتے جی یہ کام تو ہمیں ہمارے باپ دادا کی وراثت میں ملے ہیں ہم کیسے انھیں چھوڑ سکتے ہیں اس پر بھی بس نہ کرتے بلکہ کہتے ، جناب ! اللہ نے خود ہمیں اس طرح حکم دیا ہے اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں ان کے اس دعویٰ باطل کا رد کرتے ہوئے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ کی ذات بابر کات نے تمھیں فحاشی کا حکم نہیں دیا بلکہ تم اللہ کی ذات پر صریح الزام لگاتے ہو ایسے لوگوں سے جو فحاشی کو اللہ سے منسوب کرتے ہیں اللہ قیامت کے روز باز پرس کرے گا۔

مزید فرمایا کہ ، اور وہ لوگ جب فحاشی کا کام کر بیٹھتے ہیں یا اپنے آپ پر ظلم کر لیتے ہیں تو اللہ کا ذکر کرتے ہیں اور اپنے گناہوں کی معافی طلب کرتے ہیں اور اللہ تعالیٰ کے سوا گناہ کون معاف کرسکتا ہے اور جان بوجھ کر اپنے کیئے پر اڑے نہیں رہتے۔

(سورۃ آل عمران:۱۳۴)

اس آیت کریمہ میں اہل ایمان کے بارے میں بتایا جا رہا ہے کہ اگر ان سے کوئی فحاشی کا کام غلطی سے سرزد ہو جائے تو وہ اللہ تعالیٰ سے معافی طلب کرتے ہیں تو اللہ تعالیٰ بھی ایسے لوگوں کی خطائیں معاف فرما دیتا ہے حضور ﷺ کا ارشاد ہے کہ گناہ سے توبہ کرنے والا ایسا ہے جیسے اس نے کوئی گناہ کیا ہی نہیں اس لئے اے دوست ! وقت کو غنیمت جانتے ہوئے آج ہی گناہوں سے توبہ کر لے تاکہ قیامت کے دن دردناک عذاب سے بچ سکے۔

حضرت بریدہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے حضرت علیؓ سے فرمایا کہ ایک بار نظر اٹھانے کے بعد دوسری نظر نہیں اٹھنی چاہئے پہلی بار اتفاق کی نظر معاف ہے اور دوبارہ جائز نہیں۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت بریدہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا مجاہدین کی بیویوں کی حرمت گھر بیٹھنے والوں پر ایسے ہی ہے جیسے ان کی ماؤں کی حرمت، جہاد میں شریک نہ ہونے والا شخص کسی مجاہد کے گھر میں اس کی نیابت کرتے ہوئے اگر

خیانت کا ارتکاب کرے تو اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اسے مجاہد کے سامنے کھڑا کرے گا پس وہ جس قدر چاہے گا اس کی نیکیوں سے لے لے گا حتیٰ کہ وہ مجاہد راضی ہو جائے پھر نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ہماری طرف متوجہ ہو کر فرمایا تمھارا کیا خیال ہے؟

(بحوالہ مسلم شریف)

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا راستے میں بیٹھنے سے اجتناب کرو صحابہ کرامؓ نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ ہمارے لئے راستے میں بیٹھنا ضروری ہے آپ ﷺ نے فرمایا اگر بیٹھنا ضروری ہو تو راستے کو اس کا حق دو انھوں نے پوچھا یا رسول اللہ! راستے کا حق کیا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا نظر پست رکھنا تکلیف نہ دینا سلام کا جواب دینا نیکی کا حکم کرنا اور بُرائی سے روکنا۔

(بحوالہ بخاری شریف)

حضرت جریر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے نبی کریم ﷺ سے اچانک نظر کا حکم پوچھا۔ آپ ﷺ نے فرمایا اپنی نظر پھیر لو۔ (بحوالہ مسلم شریف)

حضرت ابو طلحہ زید بن سہل رضی اللہ فرماتے ہیں ہم چبوترے پر بیٹھے باتیں کر رہے تھے کہ نبی پاک ﷺ تشریف لے آئے اور ہمارے پاس کھڑے ہو گئے اور فرمایا تم راستوں میں کیوں بیٹھے ہو؟ ہم نے عرض کیا ہم کسی کو تکلیف دینے نہیں بیٹھے بلکہ ایک دوسرے سے مذاکرہ اور گفتگو کرتے ہیں آپ ﷺ نے فرمایا نہ چھوڑ سکو تو راستوں کا حق ادا کرو۔ نگاہیں پست رکھنا، سلام کا جواب دینا اور عمدہ کلام کرنا۔ (بحوالہ مسلم شریف)

حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ میں رسول اکرم ﷺ کے پاس تھی اور حضرت میمونہ رضی اللہ عنہا بھی وہاں موجود تھیں۔ اسی اثناء میں حضرت عبداللہ ابن ام مکتوم رضی اللہ عنہ تشریف لائے اور یہ اس کے بعد کا واقعہ ہے کہ ہمیں پردے کا حکم دے دیا گیا۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا ان سے پردہ کرو۔ ہم نے عرض کیا یا رسول اللہ کیا وہ نابینا نہیں، نہ وہ ہمیں دیکھ سکتے ہیں اور نہ پہچان سکتے ہیں آپ ﷺ نے فرمایا کیا تم دونوں

بھی نابینا ہو، کیا تم بھی نہیں دیکھ سکتیں۔ (بحوالہ ابوداؤد)

حضرت ابوسعید رضی اللہ عنہ سے مروی ہے، کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کوئی شخص کسی شخص کی شرگاہ کی طرف نہ دیکھے اور نہ کوئی عورت کسی عورت کی شرمگاہ کو دیکھے دو برہنہ مرد ایک کپڑے میں نہ سوئیں اور نہ دو عورتیں ایک کپڑے میں سوئیں۔

(بحوالہ مسلم شریف)

حضرت عطار رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ امیر المومنین حضرت عمر رضی اللہ عنہ کا گزر ایک ایسے آدمی کے پاس سے ہوا کہ وہ اپنی عورت سے بات چیت کر رہا تھا امیر المومنین حضرت عمر رضی اللہ عنہ اس کو دُرہ مارتے ہوئے اس کے اوپر چڑھ بیٹھے تو اس نے گڑگڑاتے ہوئے کہا کہ اے امیر المومنین! یہ عورت تو میری بیوی ہے۔ تو امیر المومنین شرمندہ ہو گئے اور فرمایا کہ مجھ کو غلط فہمی ہو گئی اور تم کو میں نے غلط سزا دی۔ لو تم یہ دُرّہ مجھ کو مار کر اپنا قصاص مجھ سے لے لو۔ تو اس نے کہا کہ اے امیر المومنین! میں نے آپ کو بخش دیا۔ امیر المومنین نے فرمایا کہ اس کی مغفرت تمہارے ہاتھ میں نہیں ہے لیکن اگر تم چاہو تو معاف کر دو۔ تو اس نے کہا اے امیر المومنین! میں نے آپ کو معاف کیا۔

حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہ نبی ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ عورت ستر ہے جب بازار میں نکلتی ہے تو شیطان اس کو گھورتا ہے۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت عقبہ بن عامر رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا عورتوں کے پاس جانے سے بچو۔ ایک انصاری نے عرض کیا، دیور کے بارے میں کیا حکم ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا دیور تو موت ہے۔ (بحوالہ بخاری شریف)

حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا عورت شیطان کی صورت میں آتی ہے اور شیطان کی صورت میں جاتی ہے۔ جب تم کو عورت محبوب لگے تو وہ اپنی عورت کی طرف قصد کرے اس سے صحبت کرے تو یہ اس کے دل

میں آئی ہوئی چیز کو روک دے گی۔ (بحوالہ مسلم شریف)

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ جس نے کسی عورت کو دیکھا اور وہ اسے پسند آ گئی تو وہ اپنی بیوی کے پاس چلا جائے کہ اس کے پاس سے بھی وہی حاجت پوری ہو سکتی ہے جو اس سے ہو سکتی ہے۔

(بحوالہ دارمی)

حضرت ابوامامہ رضی اللہ عنہ نبی اکرم ﷺ سے روایت کرتے ہیں آپ ﷺ نے فرمایا اگر کسی مسلمان کی حسین عورت پر نظر پڑ جائے اور وہ اپنی نظر کو اس سے پھیر لے تو اللہ تعالیٰ اس کے لیے ایک حلاوت پیدا کرے گا۔ وہ اس کا مزا پائے گا۔ (بحوالہ مسند احمد)

محترم قارئین آپ نے فحاشی سے بچنے کے بارے میں حضور ﷺ کی ارشادات کا مطالعہ کیا، آئیے اب دیکھتے ہیں کہ فحاشی سے بچنے سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمائیے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل و جان سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔

## فحاشی سے بچنے سے متعلق جدید علمِ نفسیات

علم نفسیات کا فیصلہ ہے کہ ہر وہ انسان جو فحاشی (کسی بھی صورت میں ہو) کا شیدائی ہے وہ ابنارمل کیس ہے۔ زندگی کے ہر شعبے میں ناکامی، نامرادی، اور مایوسی اس کی قسمت میں لکھ دی گئی ہے۔ بلکہ اس نے اپنے ہاتھ سے لکھ دی ہے۔

عام طور پر ان تحریروں اور تصویروں متحرک اور ساکن کو فحاشی کے زمرے میں لایا جاتا ہے جن میں جنسی جذبات کو بھڑکایا جاتا ہے، صرف انہیں اخلاق سوز یا مخرب الاخلاق کہا جاتا ہے۔ میں آپ کو ایسی کہانیوں اور انگریزی فلموں کے تباہ کئے ہوئے افراد کے کیس سنا سکتا ہوں جن میں عورت اور جنسیت کا نام نشان نہیں ہوتا۔ ان میں مارد ھاڑ خونریزی، قتل و غارت اور بربریت ہوتی ہے۔

تباہ کار لٹریچر کی تین قسمیں ہیں۔ایک ایسے افسانے جن میں عشق و محبت کے سوا کچھ نہیں ہوتا۔اس میں اردو اور پنجابی فلمیں بھی شامل ہیں۔ان افسانوں اور فلموں کو ایسے انداز سے پیش کیا جاتا ہے جیسے جینے کا مقصد صرف یہ ہے کہ کسی حسینہ کو پھانسو اور مکالمے بولو۔دوسری قسم عریاں لٹریچر کی ہے جس میں نہایت خوبصورت اور پاکیزہ الفاظ میں جنسی فعل کی منظر کشی کی جاتی ہے،اور تیسری قسم میں لڑائی مار کٹائی اور بربریت سے انسانوں کو قتل کرتے ہوئے دکھایا جاتا ہے۔مثلاً کچھ عرصے سے پاکستان میں کچھ ایسی انگریزی فلمیں آرہی ہیں اور بے تحاشا مقبول ہو رہی ہیں ایک آدمی عجیب و غریب طریقوں سے اور بڑی ہی بے رحمی سے انسان کی جان لیتا ہے۔کاریں ٹکراتی ہیں،جلتی ہیں،اونچے پہاڑوں سے انسان سمندر میں گرتے ہیں۔لاشیں دکھائی جاتی ہیں جن سے خون بہتا ہے۔کٹی ہوئی گردنیں اور پھٹے ہوئے پیٹ دکھائے جاتے ہیں۔انسانوں کو تڑپتے اور سسک سسک کر مرتے ہوئے دکھایا جاتا ہے۔

ان اقسام کے بیان سے پہلے میں آپ کی مایوسی دور کر دیتا ہوں آپ یقیناً سوچ رہے ہوں گے کہ رومان انگیز افسانے اور فلمیں بھی تباہی کا موجب بنتی ہیں تو پھر انسان تفریح سے ہی توبہ کرلے۔آپ تفریح سے توبہ نہ کریں تفریح آپ کا جائز حق بھی ہے اور نفسیاتی صحت کے لئے ایک ضرورت بھی میں نے اپنے مضامین میں متعدد بار لکھا ہے کہ اپنے اوپر ہر وقت سنجیدگی طاری کئے رکھنا اور تفریح سے منہ پھیرے رکھنا نفسیاتی اور جسمانی صحت کو دیمک کی طرح کھا جاتا ہے۔میں آپ کو رومان پسندی سے بھی نہیں روکوں گا لیکن میری بات غور سے سنیں،کہ میں نے رومان پسندی کہا ہے۔رومان پرستی نہیں کہا۔زندگی سے رومان نکل جائے تو افسردگی اور یاسیت لاحق ہو جاتی ہے۔احتیاط یہ کرنی چاہئے کہ زندگی کو رومان ہی مت سمجھ لیں۔دوسری بات یہ کہ رومان کو جنسی بے راہ روی سے پاک رکھیں۔ہر وقت ذہن میں رومانی تصورات رکھ کر ان میں مگن رہنا تباہی کا موجب بنتا ہے جب آپ رومانی،اخلاقی لٹریچر صرف تفریح کے لئے پڑھتے ہیں تو آپ سے اعصابی کھچاؤ کم ہوتا ہے اور دماغ بہتر طریقے سے سوچنے کے قابل ہو جاتا ہے اس کی مثال تھکن سے

چور جسم کی ہے جو آرام کے بعد کام کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

اگر آپ کی شخصیت متوازن ہے اور آپ کام یعنی اپنی ذمہ داریوں اور تفریح میں اعتدال پسند ہیں تو افسانوی ادب اور ہلکی پھلکی تفریح آپ کے لئے ضروری ہے۔ ہر ایک قوم نے اپنا ادب تخلیق کیا ہے۔ اور اسے رومانی بنایا ہے۔ اسی طرح ہمارا اپنا ادب ہے آپ کو اس میں دلچسپی لینی چاہئے لیکن جن کے نفسیاتی ڈھانچے میں خامی رہ جاتی ہے وہ ادب کے رومان کو جنسی تصور پرستی کا ذریعہ بنا لیتے ہیں۔

اصل خطرہ فحش لٹریچر میں ہے یاد رکھیں فحاشی پسندی ایسی قبیح عادت ہے جو انسان کو فوراً لگتی ہے اور بہت تیزی سے جڑ پکڑ لیتی ہے اور اس سے زیادہ تیزی سے انسان کے کردار کی جڑ کھوکھلی کرنے لگتی ہے۔ کوئی اور عادت مثلاً سگریٹ، شراب، چرس، سینما بینی وغیرہ، انسان کو اتنی تیزی سے اپنا قیدی نہیں بناتی جتنا فحاشی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کا اثر براہ راست جنسی جبلت پر ہوتا ہے۔

جنسی جبلت دو ایسے الفاظ ہیں جو کھلے بندوں بولے نہیں جاتے کیونکہ انہیں فحش سمجھا جاتا ہے۔ جب کہ حقیقت یہ ہے کہ یہ دو الفاظ مقدس ہیں۔ خدائے ذوالجلال نے انسان کو اپنا سایا یا عکس کہا ہے، اشرف المخلوقات کا درجہ دیا ہے۔ ذرا غور کریں کہ خدا کا عکس اور اشرف المخلوقات جنسی جبلت کی پیداوار ہے۔ اس سے آپ کو اس جبلت کی پاکیزگی اور تقدس کا اندازہ ہو جانا چاہئے۔ یہ جبلت انسان (مرد اور عورت) کی ایک عظیم قوت ہے جس کا مقصد انسان کی صرف پیدائش نہیں بلکہ انسان اس سے کامیابی خوشحالی اور مسرت حاصل کرتا ہے مگر خطرہ یہ ہے کہ یہی قوت انسان کی اتنی بڑی کمزوری ہے کہ اسے گھر کا رہنے دیتی ہے نہ گھاٹ کا، دین کا نہ دنیا کا۔

تاریخ گواہ ہے بڑے بڑے حکمران جن سے جنگجو قومیں بھی لرزتی تھیں جنس مخالف کے آگے جھکے اور ان کا جبر قہر اور ساری دنیا کو فتح کرنے والی قوت ایسے ختم ہوئی کہ نہ ان کا کوئی نام و نشان باقی رہا نہ ان کی قوم کا۔ روم کی سلطنت کو زوال اس وقت آیا جب انہوں نے لذت پرستی کو شعار بنایا۔ اتنی مضبوط سلطنت اور اتنی مضبوط جنگجو قوم

جنسیت کا شکار ہوئی۔ عین عروج کے وقت اس قوم میں جنسی آزادی پیدا ہوئی۔ ان کے کھیل تماشے فحش ہو گئے اور ان کے تفریح کے تمام ذرائع جنسیت سے آلودہ ہو گئے۔ اب دنیا بھر کے سیاح ان کی سلطنت کے کھنڈرات دیکھنے جایا کرتے ہیں۔

سلطنت اسلامیہ کے زوال کا باعث بھی جنس پرستی بنی یہودی اور صلیبی دانشوروں نے نہایت چابکدستی سے ہمارے خلفاء اور حکمرانوں کو عورت کے حسن کا شیدائی بنایا۔ ان کے ہاں حرم کا رواج ڈالا تاریخ اسلام ان حرموں کی حسین اور طلسماتی غلاظت سے ایسی آلودہ ہوئی کہ تلوار زنگ خوردہ ہو کر کباڑ خانے میں گم ہو گئی۔ جنس پرستی نے حکومتوں اور بادشاہوں کے تختے الٹے ہیں، قوموں کو تاریخ کی تاریکیوں میں گم کر دیا ہے۔ دیو مالائی داستانیں اور الف لیلیٰ کی کہانیاں پڑھیں یہ خیالی قصے ہیں لیکن ان کے خالق انسانی نفسیات کے بھیدی تھے اور انسانی زندگی کے فلسفے کی سوجھ بوجھ رکھتے تھے۔ انہوں نے ایسے دیوتا جادوگر اور بادشاہ پیش کیے ہیں جن کے قبضے میں سمندر بھی تھے اور آسمانی بجلیاں بھی۔ ان کے حریفوں نے انہیں اس طرح تباہ کرایا کہ درندوں کو حسین عورتوں کا روپ دیکر ان کے پاس بھیجا۔ وہ دیوتا اور جادوگر جو ہاتھ کی جنبش سے بستیوں اور جنگلوں کو آگ لگا کر بھسم کر دیتے تھے عورت کے جال میں ایسے آئے کہ اپنی مافوق الفطرت قوتیں کھو بیٹھے۔

میں نے عورت کا نام لیا ہے اس سے آپ یہ نہ سمجھیں کہ زوال کا باعث عورت بنتی ہے۔ ایسے واقعات بھی ملتے ہیں جہاں قلوپطرہ جیسی عورتیں جو ملکہ اور رانیاں تھیں کسی خوبرو مرد کے فریب میں آ کر اپنی سلطنت سمیت فنا ہو گئیں میں جب عورت کا ذکر کرتا ہوں تو اس سے میری مراد جنسیت یا لذت پرستی ہے۔

علم نفسیات نے جنسی جبلت کو ایک خطرناک کمزوری کہا ہے۔ اس کی وضاحت یوں ہے کہ جبلت کے ساتھ لذتیت وابستہ ہے اور یہ لذتیت ایسی ہے جو کچھ تنے اعصاب کو سکون دیتی ہے۔ اس سکون میں نشے کی کیفیت ہوتی ہے ایک بار جو اس نشہ آور کیفیت سے روشناس ہو جاتا ہے وہ اسی کا ہو کے رہ جاتا ہے۔ اس کی مثال اس خواب آور

گولی کی ہے جو اس کو ڈاکٹر ضرورت کے تحت دیتا ہے۔ لیکن بعض مریض اس وقت بھی گولیاں نہیں چھوڑتے جب وہ صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ وہ ان کا نشہ ہو جاتی ہیں۔ ایک گولی روز سے نشہ پورا نہیں ہوتا تو گولیوں کی تعداد بڑھاتے جاتے ہیں۔ وہ ذہن کو سلائے رکھتے ہیں۔ ان کا مقصد صرف یہ ہوتا ہے کہ زندگی کے حقائق اور مسائل سے بے خبر اور لاتعلق رہیں۔ اس سے فرار کا لطف حاصل ہوتا ہے۔

بالکل یہی کیفیت جنسی جبلت کے غیر ضروری استعمال سے پیدا ہوتی ہے آپ کو معلوم ہوگا کہ اس جبلت سے متاثر ہونے والے جذبات کو حیوانی جذبات کہا جاتا ہے، یعنی انہیں جذبات کی تسکین میں مگن رہنے والے انسان میں اور حیوان میں کوئی فرق نہیں رہتا۔ میں آپ کو بتا رہا تھا کہ ان حیوانی جذبات سے چونکہ لذت اور فرار حاصل ہوتا ہے اس لئے انسانی ذہن اس سے فوراً متاثر ہوتا ہے اور اسے قبول کرتا ہے جہاں اسے انگیخت اور اشتعال ملتا ہے، اسے استعمال کرتا اور اس سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ یہ اشتعال جو فحش لٹریچر اور ننگی فلموں میں ہوتا ہے ایسے ہی تصورات تخلیق کرنے میں مدد دیتا ہے ، پھر انسان اس سے دل بہلانے اور لطف اٹھانے لگتا ہے۔ یہ لطف جو تصور پرستی سے حاصل ہوتا ہے زندگی اور اپنی ذات کے حقائق سے فرار کے رجحان کی پرورش کرتا ہے۔

فرار کی عادت اس قدر زہرناک ہے کہ انسان کی نفسیاتی بلکہ روحانی قوتیں ختم ہو جاتی ہیں۔ فرار جو فحاشی مہیا کرتی ہے وہ اس لحاظ سے اور زیادہ خطرناک ہے اس میں جنسی انحراف کے ذرائع ملتے ہیں۔ ان میں ایک تو تصور پرستی ہے۔ انسان تصوروں میں فعل بد کا ارتکاب کرتا رہتا ہے۔ جسم کو اس کا نقصان اتنا ہی پہنچتا ہے جتنا بدکاری کے عملی ارتکاب سے ہوتا ہے۔ میں یہ بتانا ضروری نہیں سمجھتا کہ جسم کے اندر تصویر پرستی سے کیا عمل ہوتا ہے۔ آپ یہ بات نوٹ کرلیں کہ تصویروں سے دل بہلانے سے آپ اپنے جسم کو کھوکھلا اور اپنے نفسیاتی نظام کو تباہ و برباد کرتے ہیں۔ اس کے بعد وہ مرحلہ آتا ہے جب انسان ان پرلطف (مگر بے حد گھناؤنے) تصورات کے بغیر جیسے زندہ ہی نہیں رہ سکتا۔ تصورات کو زندہ رکھنے اور انہیں زیادہ پر کیف بنانے کے لئے انسان ذہنی لذت

مہیا کرنے والی کہانیوں اور تصویروں کا اور زیادہ شیدائی اور پرستار ہو جاتا ہے۔

ایسے بے ہودہ تصورات انسان کے ذہن لاشعور میں اتر جاتے ہیں۔ انسان کے اقوال وافعال ذہن لاشعور کے تابع ہوتے ہیں۔ یہاں یہ اصول کام کرتا ہے کہ انسان جو کچھ سوچتا رہتا ہے اس کی زندگی اسی سانچے میں ڈھل جاتی ہے۔ اسے پھر کچھ سوچنا نہیں پڑتا۔ وہ روزمرہ کام کاج مشین کی طرح کرتا ہے اور ذہن پر لطف تصوروں میں مخمور رہتا ہے مگر مفرور انسان ہوا کرتا ہے حقائق کہیں بھاگ کے نہیں جایا کرتے۔ آنکھیں بند کر لینے سے وہ چیزیں اس دنیا سے غائب نہیں ہو جایا کرتی جو آپ نہیں دیکھنا چاہتے۔ آپ ہزار فرار حاصل کریں حقائق آپ کو کسی نہ کسی صورت میں اپنی طرف متوجہ کرتے رہتے ہیں۔ آپ جب لوگوں کے ساتھ رہتے اور کام کرتے ہیں وہ آپ کے ساتھ باتیں کرتے ہیں مگر آپ کو غصہ آ جاتا ہے یا آپ نیم بیداری کی حالت میں انہیں ایسا جواب دیتے ہیں جو احمقانہ ہوتا ہے۔ اس سے ایک تو آپ دوسروں کی نگاہ میں اپنی عزت کی بجائے حقارت پیدا کرتے ہیں، دوسرے ان کے مذاق کا نشانہ بنتے ہیں۔

آپ کا مزاج اکھڑا اکھڑا رہتا ہے۔ آپ کی باتوں وحرکتوں میں جوش وخروش نہیں رہتا۔ آپ کے ہونٹ مسکراہٹ سے محروم ہو جاتے ہیں۔ مسرتیں پامال ہو جاتی ہیں۔ آپ تصور اور حقیقت کے درمیان ایک خلاء میں بھٹکنے لگتے ہیں۔ اس اذیت سے آزاد ہونے کے لئے آپ تصوروں کی پناہ میں جا چھپتے ہیں اور یہاں سے جنسی انحراف کا وہ تباہ کن ذریعہ آپ کو اپنی گرفت میں لے لیتا ہے جسے خودلذتی کہتے ہیں۔ اس قبیح عادت کے لئے دلکش اور ننگے تصورات کی ضرورت ہوتی ہے اس لئے آپ کہانیوں فلموں اور تصویروں کی مدد سے نئے سے نئے تصورات پیدا کرتے اور اپنی تباہی کی تکمیل کرتے ہیں۔

آپ اپنی ذات اپنی شخصیت اور اپنے کردار کی پرواہ نہیں کرتے تو ملک وملت کے وقار کو آپ کہاں اہمیت دیں گے۔ آپ کو یہ یاد ہی نہیں رہتا کہ آپ مسلمان ہیں۔ اور پاکستانی ہیں اور ان دونوں حیثیتوں سے آپ پر کچھ فرائض عائد ہوتے ہیں۔ وہ یہ مقام

ہے جہاں آپ کے مذہب اور ملک کا دشمن آپ کو لانا چاہتا ہے۔ آپ اس مقام کو قبول کر لیتے ہیں، پھر ننگے لٹریچر اور تصویریں آپ کو ہندو دے یا یہودی آپ بصد شکر یہ قبول کر لیتے بلکہ وصول کرتے اور اپنا نشہ پورا کرتے ہیں۔ آپ اس شرمناک احساس سے عاری ہو جاتے ہیں کہ یہ ہندو ہماری بہو بیٹیوں کو اور یہودی فلسطین کی بیٹیوں کو انہی تصویروں کی طرح عریاں اور بے آبرو کر چکا ہے، اور آپ کو قومی جذبے سے محروم کر کے یہ اسلام دشمن قومیں ایک بار پھر آپ کے ملک پر قبضہ کرنے اور آپ کی بہنوں کو انہی تصویروں اور کہانیوں کی طرح ننگا کرنے کا عزم کیے ہوئے ہیں۔ آپ کو آنے والا وقت نظر نہیں آرہا آپ کو بے غیرتی نے اندھا کر دیا۔

اگر آپ کو اپنے ملک اور اپنے وقار کے ساتھ کوئی دلچسپی نہ ہو تو اپنی ذات میں ہی دلچسپی لیں۔ آپ کی تمام تر نفسیاتی اور جسمانی کمزوریوں کی جڑ تصور پرستی ہے۔ اگر آپ حقائق میں دلچسپی لینے لگیں تو آپ کے تمام تر بنیادی اوصاف مثلاً خود اعتمادی، قوت ارادی، قوت فیصلہ اور اخلاقی جرات، واپس آجائے گی پر لطف اور عریاں تصویروں میں زندگی بسر کرنے سے جو وصف سب سے پہلے مرتا ہے وہ اخلاقی جرات ہے اس اہم ترین وصف کی موت کا باعث یہ ہوتا ہے کہ جنسی انحراف ذہنی ہو یا جسمانی آپ کے ضمیر پر گناہ کا احساس غالب کر دیتا ہے۔ پھر آپ دوسروں سے چھپتے پھرتے ہیں۔ کسی کے ساتھ آپ بات نہیں کر سکتے۔ مختصر یہ کہ فحاشی آپ کی جسمانی اور نفسیاتی قوتوں کو تباہ کر دیتی ہے۔

تباہ کن فلموں اور لٹریچروں کی دوسری صورت وہ ہے جس میں مار دھاڑ اور خونریزی کے مناظر پڑھائے اور دکھائے جاتے ہیں اگر جنسی بے ہودگی نہ بھی ہو اور ان میں عورت کی جھلک بھی نہ ہو تو بھی یہ نفسیاتی صحت کو دق اور سل کی طرح کھائے جاتی ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ لڑائی مارکٹائی کے مناظر تحریر میں ہوں یا فلموں میں ہر کسی کو پسند آتے ہیں۔ انسانی فطرت میں یہ بھی ایک کمزوری ہے کہ جو لوگ لڑائی جھگڑے سے نفرت کرتے ہیں وہ بھی دوسروں کو لڑتا اور خون بہتا دیکھ کر لطف اندوز ہوتے ہیں۔ لیکن وہ تسلیم نہیں کرتے کہ وہ لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ ہر انسان میں درندگی کا کچھ نہ کچھ جذبہ

ضرور ہوتا ہے۔ شائستہ اور شریف انسان اسے کہا جاتا ہے جو اس جذبے کو دبالیتا ہے اور تحمل اور بردباری کو شعار بنالیتا ہے۔

آج کل عجیب وغریب قسم کی سٹنٹ اور ایکشن پکچریں آرہی ہیں جن میں انسانوں کو درندگی کے مظاہرے کر کے ہلاک کیا جاتا ہے گردنیں کٹتی اور پیٹ پھٹتے دکھائے جاتے ہیں۔ کاریں ٹکراتی ہیں اور جلتی ہیں ان میں انسانوں کو زندہ جلتے دکھایا جاتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ جس پکچر ہاؤس میں ایسی فلم لگی ہوئی ہو وہاں کتنا رش ہوتا ہے۔ یہ خون ریزی دیکھ کر انسان کو تسکین سی ملتی ہے۔ اگر آپ نفسیاتی تجربے کی گہرائی میں جائیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ یہ تسکین جنسی جذبات کی تسکین ہوتی ہے۔ یہ بھی جنسی انحراف کا ایک ذریعہ ہے۔ اسے سادیت کہا جاتا ہے۔ اس کی تاریخ خاصی طویل ہے۔ مختصر یہ کہ اس جذبے کے تحت تشدد اور خونریزی سے لطف حاصل کیا جاتا ہے۔

جوں جوں موجودہ دور کی افراتفری اور بے اطمینانی بڑھتی جارہی ہے انسانوں میں تشدد پسندی بھی بڑھتی جارہی ہے۔ ذوق بدل گئے ہیں اب انسان انسان کا خون بہتا دیکھ کر مسرت حاصل کرتا ہے اس قسم کی فلموں میں عورت کو بھی پیش کیا جاتا ہے اور ایسے روپ میں دکھایا جاتا ہے جو تشدد پسندی کے زہر کو زود اثر بنادیتا ہے۔ ایسی فلموں سے ذہنی نشونما رک جاتی ہے بلکہ ذہن زہریلے مواد سے بھر جاتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ آپ فلم میں جب دو آدمیوں کی لڑائی کے منظر میں گھونسے، چاقو، لاٹھیاں وغیرہ چلتے دیکھتے ہیں تو آپ کے خون میں ابال پیدا ہوتا ہے۔ بعض اوقات آپ کی مٹھیاں بند ہوجاتی ہیں اور دانت پسنے لگتے ہیں۔ خون کا یہ ابال اور جذبات کا اشتعال آپ کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ اس کا اثر معدے پر بھی پڑتا ہے اور اعصابی نظام پر بھی۔

نفسیات اور سوشیالوجی کے ماہرین کے سروے کے مطابق، جوں جوں جرائم اور مار دھاڑ کی فلموں کی پروڈکشن بڑھتی جارہی ہے۔ ساری دنیا میں جرائم میں اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ اب یہ کہنا غلط ہے کہ جرائم کرنے والے روپے پیسے کے خاطر جرائم کا ارتکاب کرتے ہیں۔ آپ کو امیر کبیر گھرانوں کے لڑکے ملیں گے جو جرائم کی فلموں اور کہانیوں

سے متاثر ہو کر شوقیہ رہزنی کرتے ہیں۔

یہ تو جرائم کا عملی ارتکاب ہے۔ خطرناک صورت یہ پیدا ہوتی ہے کہ لڑکے تصوروں میں جرائم کا ارتکاب کرتے ہیں۔ وہ اپنے آپ کو ان فلموں کا ہیرو بنا کر خون خرابہ کرتے رہتے ہیں۔ یہاں پھر بات تصور پرستی پر آجاتی ہے جو انسان کو تباہی کی طرف لے جاتی ہے۔

اگر آپ جسمانی اور نفسیاتی لحاظ سے توانا ہونا چاہتے ہیں تو ان تخریبی کہانیوں اور فلموں سے توبہ کریں۔ میں جانتا ہوں کہ اس عادت سے چھٹکارا حاصل کرنا آسان کام نہیں۔ یہ عادت (اور کوئی سی بھی عادت) ترک کرنے کا پہلا قدم یہ ہے کہ آپ تسلیم کریں کہ یہ عادت آپ کو ناقابل تلافی نقصان پہنچا رہی ہے اور اسے ترک کرنا ہے۔ اگر آپ دل کی گہرائیوں سے ارادہ کرلیں تو یہ مہم آسان ہو جاتی ہے۔ میں آپ کی اس کمزوری سے آگاہ کر رہا ہوں کہ آپ ارادہ کریں گے اور ارادہ ٹوٹ جائے گا کیونکہ آپ میں قوت ارادی ختم ہو گئی ہے۔ یہ درحقیقت آپ کا وہم ہے۔ قوت ارادی ختم نہیں ہوا کرتی، کمزور کردی جایا کرتی ہے جیسا کہ آپ نے کر رکھی ہے۔ یہ آپ کی ذات میں موجود ہے۔ ہر ایک قوت آپ کی ذات میں موجود ہے۔ انہیں بیدار اور استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔

اگلا قدم یہ ہے کہ اپنے آپ کو اس عادت کا کوئی نعم البدل دیں۔ ذہنی پریشانی اور ذہنی آوارگی کا یہ علاج نہیں کہ اپنے ذہن کو خالی رکھیں۔ یہ ناممکن ہے۔ ذہن خالی رہ ہی نہیں سکتا۔ اس میں سے تخریبی خیال نکال کر تعمیری اور صحت مند خیال ڈالے جاسکتے ہیں۔ فحش پسندی سے نجات حاصل کرنے کا یہی طریقہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو اس کا نعم البدل دیں تاکہ آپ عادت ترک کرنے کی اذیت سے محفوظ رہیں۔

آپ دلچسپ کہانیوں کے شائق ہو گئے ہیں۔ فحش پرچے نکالنے والوں نے آپ کی اسی عادت سے فائدہ اٹھایا اور آپ کی من پسند کہانیوں میں جنسی لذت کا نمک ڈال کر ان کے ذائقے کو چار چاند لگا دیئے ہیں۔ ان لوگوں میں ایک تو آپ کے ملک اور مذہب کا

دشمن ہے اور دوسرا گروہ دولت کمانے والوں کا ہے۔ ان دونوں گروہوں نے آپ کے حیوانی اور سفلی جذبات کو بھڑکا کر اپنا اپنا مقصد پورا کرنے کا اہتمام کرلیا ہے۔ اگر اپنے آپ میں یہ احساس بیدار کرلیں کہ آپ کو الو بنایا جارہا ہے اور آپ کے قومی جذبے اور آپ کی مردانگی کو دیمک لگا کر آپ سے پیسہ بھی کمایا جارہا ہے اور آپ کو جوہر حیات سے بھی محروم کیا جارہا ہے تو آپ اپنی بہتری کی حدود میں واپس آسکیں گے۔

میں کہہ رہا تھا کہ میں آپ کو کہانیاں پڑھنے سے نہیں روکوں گا۔ یہ نشہ آپ پورا کرتے رہیں۔ آپ کو ایسی کہانیاں مل سکتی ہیں جن میں وہ تمام لوازمات مل جاتے ہیں جن کے آپ شیدائی ہیں البتہ ان میں فحاشی والا چسکا نہیں ہوگا۔ اس کے باوجود آپ ان کہانیوں کو پسند کریں گے۔

میں آپ کو رومانی کہانیاں یا اچھی کہانیوں میں رومانی واقعات پڑھنے سے نہیں روکوں گا مگر خطرناک رجحان رومان پرستی کا ہے۔ رومان پرستی نے ہی آپ کو اس تباہی تک پہنچایا ہے جہاں آپ طاقت کی دوائیاں دینے والے ڈاکٹروں اور حکیموں کے جال میں جا پھنستے ہیں۔ وہاں سے آپ کو مزید تباہی اور پیسے کے نقصان کے سوا اور کچھ نہیں ملتا پھر آپ علم نفسیات کی مدد حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہاں میں آپ کو یہ بھی بتادوں کہ مجھے لڑکوں کے علاوہ بے شمار لڑکیوں کے خطوط ملے ہیں جنہیں رومان پرستی نے حقیقی زندگی کے راستے سے ہٹا دیا ہے۔ اگر رومانی کہانی سے بھی آپ کے جذبات کو انگیخت ہو تو اسے بھی خطرناک کے زمرے میں رکھ کر اس سے پرہیز کریں۔

اگر آپ مجھ سے پوچھیں کہ ننگے فوٹو اور لڑائی مار کٹائی کی فلمیں نہ دیکھنے کا طریقہ کیا ہے تو میں آپ کو یہ کہہ کر مایوس کردوں گا کہ کوئی بری عادت ترک کرنے کے لئے ابھی کوئی دوائی ایجاد نہیں ہوئی۔ آپ کو یہ جد جہد خود کرنی پڑے گی جدوجہد کو کامیاب کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ جینے کے مقصد کا تعین کریں۔ آپ کی دو حیثیتیں ہیں۔ ایک قومی دوسری انفرادی۔ اگر آپ انفرادی طور پر بے وقار اور نفسیاتی مریض ہیں تو قومی سطح پر بھی آپ بے وقار اور نفسیاتی مریض ہوں گے۔ افراد کے مجموعے کو قوم کہتے ہیں۔ نفسیاتی مریض

برائے نام قوم کہلاتے ہیں ایسی قوم کی باگ ڈور کسی اور کے ہاتھ میں ہوتی ہے جو افراد کو اپنے عزائم اور مقاصد کی تکمیل کے لئے استعمال کرتا ہے۔ قومی سطح پر اپنی حالت دیکھ لیں۔ ملک کے اندر بھی آپ کو چند ایک مفاد پرست افراد استعمال کر رہے ہیں اور ملک کے باہر کی قوموں نے آپ کو ذہنی طور پر اپنا غلام بنا رکھا ہے۔

جینے کے مقصد کا تعین کریں اور اپنے آپ کو قومی سطح پر لائیں اپنے آپ کو معاشرے کا اہم جزو سمجھیں۔ قومی سطح پر اپنے فرائض کو سامنے رکھیں، اور اس شرمناک حقیقت کو بھی سامنے رکھیں کہ آپ کے دشمن نے آپ سے ایمان کردار اور جذبہ جیسے ہتھیار ڈلوا دیئے ہیں اور اس نے آپ کو اپنا آلہ کار بنا لیا ہے۔ مجھے امید ہے کہ آپ کو شرم اور خفت محسوس ہوگی اور آپ کے اندر شکست کا احساس بیدار ہو جائے گا۔ پھر آپ کے ارادوں میں پختگی بھی پیدا ہو جائے گی۔ اس کے لئے لازمی یہ ہے کہ اپنے آپ میں ڈسپلن پیدا کریں۔ اکثر انسان روزمرہ کام کاج مشین کی طرح کرتے ہیں یعنی ایک عادت کے طور پر اس کے لئے مکمل ذہنی بیداری کی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔ اکثر انسان کہیں جا رہے ہوں تو ذہن ان کا کہیں اور ہوتا ہے اور انہیں قدم منزل پر پہنچا دیتے ہیں۔

اس نیم بیداری میں کام تو سارے ہو جاتے ہیں لیکن عادت ہو جاتی ہے کہ آپ ہر صورتحال میں، ہنگامی حالات میں بھی نیم بیدار رہتے ہیں۔ جہاں مکمل بیداری سے سوچنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہاں بھی آپ ذہنی صلاحیتوں کو پوری طرح بیدار نہیں کرتے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ جب کوئی غلطی کرنے لگتے ہیں تو اس کے صرف دلکش پہلو کو سامنے رکھ کر گزرتے ہیں۔ اگر آپ مکمل طور پر بیدار ہو کر اس کے ہر پہلو کو دیکھ لیں تو آپ سے یہ غلطی کبھی سرزد نہ ہو۔ آپ نے کسی وقت اسی نیم بیداری کی کیفیت میں پہلی ننگی کہانی پڑھی تھی۔ اس نے آپ کو اپنے تباہ کن تلسم کا قیدی بنا لیا آپ ایک تجربہ کریں۔ اس قسم کی کہانی پڑھتے ہوئے اپنے آپ کو بیدار رکھیں۔ اپنے ذہن یہ کہیں کہ میں ذہنی طور پر جنسی لذت حاصل کرنے کے لئے یہ کہانی پڑھ رہا ہوں اور یہ گناہ ہے۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ آپ آہستہ آہستہ اس قبیح عادت سے آزاد ہو جائیں گے۔

ڈسپلن پیدا کریں۔اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ کا ذہن آپ کے قبضہ میں ہو۔ کام کے وقت پوری توجہ کام پر ہو اور تفریح کے وقت پوری توجہ تفریح پر ہو لیکن تفریح صحت مند ہو۔تفریح کا مطلب سمجھنے کی کوشش کریں۔تفریح کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اعصاب پر تھکن کا جو کھچاؤ ہوتا ہے وہ رفع ہو جائے اور ذہن تر و تازہ ہو جائے۔اس کے بعد آپ پھر کام کرنے اور مسائل سے نبرد آزما ہونے کے قابل ہو جاتے ہیں۔تفریح اور آوارہ خیالی کے درمیان باریک سی ایک لکیر ہوتی ہے جو ذرا کم ہی نظر آتی ہے۔اگر ذہن بیدار ہو تو انسان اس لکیر کے دوسری طرف نہیں ہوتا مگر اکثریت نیم بیداری کی کیفیت میں ہوتی ہے اس لئے وہ تفریح سے پھسل کر آوارہ خیالی میں جا گرتی ہے۔یہ لوگ فحش فلموں اور کہانیوں کو تفریح سمجھنے لگتے ہیں۔پھر اعصاب سے بوجھ اترنے کے بجائے اعصابی نظام تباہ و برباد ہونے لگتا ہے۔یہ نظام مجروح ہو جائے تو پھر جسمانی اور نفسیاتی مشینری کی کوئی کل سیدھی نہیں رہتی۔

اپنی عظمت کو سامنے رکھیں۔آپ ایک عظیم مذہب کے پیروکار اور پاسبان ہیں۔ اپنے مذہب، اپنی قوم اور اپنے ملک کی عظمت کو ذہن میں رکھیں۔مذہب کی پیروی کریں ۔مذہب سے انحراف بھی آپ کی نفسیاتی تباہی میں اضافہ کر رہا ہے۔مایوس ہونے کی ضرورت نہیں۔آج ہی فیصلہ کرلیں کہ آپ کو اپنے کردار کی تخریب کو تعمیر میں بدلنا ہے تو آپ کو وہ منزل نظر آنے لگے گی۔جہاں مسرت اور کامرانی آپ کے انتظار میں ہیں۔

(بحوالہ جستہ جستہ از مقناطیسی شخصیت حصہ دوم)

محترم قارئین! آپ نے فحاشی سے بچنے سے متعلق ارشادات نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرین نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرین نفسیات کے پیش کردہ اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کر دیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علمِ سائنس کی طرح علمِ نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہیے جو کائنات کے سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب وتمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔



# مایوسی سے دور رہنا

## مایوسی سے دور رہنے سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ

اسلام مایوس لوگوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے اور پریشانیوں اور مصیبتوں پر صبر کی تلقین کرتا ہے اور ہر حال اور ہر گھڑی رب کی دی ہوئی نعمتوں پر شکر کی تاکید کرتا ہے۔

امام شافعیؒ نے فرمایا:

چار چیزیں بدن کو کمزور کرتی ہیں۔ کثرت مجامعت، کثرت رنج، نہار منہ پانی پیتے رہنا، ترشی بکثرت کھانا۔ (خزینۃ الاخلاص)

## حضرت سعد بن ابی وقاصؓ کی مایوسی اور علاج نبوی ﷺ

حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ عارضۂ قلب میں مبتلا ہوئے تو حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

ولا يقنط من رحمة ربه الا الضا لون

''یعنی اپنے رب کی رحمت سے گمراہ لوگ ہی مایوس ہوتے ہیں۔''

اور ساتھ ہی آپ ﷺ نے طبیب کے پاس جانے کی ہدایت فرمائی۔

معالج نے تعلیماتِ نبوی ﷺ کی روشنی میں علاج کیا اور حضرت سعد بن ابی وقاصؓ نے ایسی شفاء پائی کہ پورے مشرق وسطیٰ میں گھومتے رہے اور جنگیں لڑتے رہے اور فاتح ایران کہلائے۔

مایوسی اور ناامیدی سے دل پر بھی بہت برا اثر پڑتا ہے۔ اگر کوئی کام ہماری خواہش کے مطابق نہیں ہوتا تو ہمارا مایوس ہو جانا اور ہمت ہار بیٹھنا کوئی جواں مردی نہیں۔

بجائے مایوس و نا امید ہونے کے ہمیں دگنے اشتیاق اور دگنی طاقت سے اسے سر انجام دینے کے لئے دوبارہ کوشش کرنی چاہئے۔

محترم قارئین آپ نے مایوسی سے دور رہنے کے بارے میں حضور ﷺ کی ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ مایوسی سے دور رہنے سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمایئے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل و جان سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔

## مایوسی سے دور رہنے سے متعلق جدید علمِ نفسیات

پریشانیوں اور الجھنوں کا حساب کرنے کے بجائے ہمیشہ خدا کی دی ہوئی نعمتوں کا شمار کیجئے۔ آپ کی ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں اور قوت و توانائی ضائع ہونے سے محفوظ رہے گی اور آپ نئی خوشگوار زندگی تعمیر کر سکیں گے۔

ذرا غور کیجئے اگر کسی کام میں آپ کو ناکامی کا منہ دیکھنا پڑے، کاروبار میں خسارہ اٹھانا پڑے، عہدے میں ترقی جو عرصے سے متوقع ہو اور آپ اس کے متعلق خاصے پر امید بھی ہوں، مگر نہ پا سکیں، کوئی بیماری آدبوچے یا کسی اچانک حادثے سے دوچار ہو جائیں، تو آپ کا ردعمل کیا ہوگا؟ ممکن ہے کہ آپ اسے کوئی وقعت نہ دیں، مگر حقیقت یہ ہے کہ اکثر و بیشتر صورتوں میں انسان کا ردعمل ہی اصل اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ ناکامی، خسارہ، نقصان، بیماری یا حادثے کی حیثیت ثانوی ہوتی ہے۔ آپ محض اپنے جذباتی اور غیر حقیقت پسندانہ ردعمل کے سبب اسے جان کا روگ بنا لیتے ہیں۔

کوئی حادثہ ہو جائے یا خوشگوار واقعہ پیش آئے، انسان کا ردعمل بالعموم دو صورتوں میں ظاہر ہوتا ہے۔ پہلی صورت یہ ہے کہ آدمی کھلے دل سے اپنی شکست اور ناکامی کا اعتراف کر لیتا ہے، مگر ہمت نہیں ہارتا اور نہ ہی اس کا عزم ماند پڑتا ہے۔

دوسری صورت میں وہ خود کو مظلوم اور بے کس سمجھ کر اندر ہی اندر کڑھتا رہتا ہے اور یاس وناامیدی کی دلدل میں پھنس جاتا ہے۔ یہ صورت حال نہایت حوصلہ شکن اور خطرناک ہے۔ اس سے انسان کے اندر خود ترسی کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے بعد بقول ایک مشہور ماہر نفسیات ولیم براؤن، دائمی مایوسیاں اور ناکامیاں آدمی کا مقدر بن جاتی ہیں اور اس کے لئے زندگی میں کوئی رعنائی اور دلکشی باقی نہیں رہتی۔ اس کے بر عکس حقیقت پسندانہ ردعمل انسان کو بے جا پریشانی اور گھبراہٹ کا شکار ہونے سے محفوظ رکھتا ہے اور اس پر کسی شکست اور ناکامی کے منفی اثرات مرتب نہیں ہونے پاتے۔

مشہور فلسفی شوپنہانے ایک بار کہا تھا، تسلیم ورضا کو سفر حیات کی ضرورت میں اولین اہمیت حاصل ہے۔ یہ شکست خوردگی، ناامیدی اور غم کے جان لیوا احساسات سے نجات پانے کا ایک سنہری اصول ہے۔ آپ بھی اسے گرہ میں باندھ لیجئے اور صدق دل سے اس حقیقت کا اعتراف کیجئے کہ آپ پر جو کچھ بیت رہی ہے، آپ کے اردگرد بسنے والے بے شمار دوسرے افراد کے ساتھ ہی وہی کچھ پیش آرہا ہے۔ عجب نہیں عین پڑوس میں آپ سے کہیں زیادہ بدحال اور مظلوم افراد موجود ہوں۔ شاید آپ کہیں گے کہ لوگوں کی موجودگی یا عدم موجودگی سے میرے مصائب اور دکھوں میں کوئی تبدیلی نہیں ہوتی لیکن اتنی بات تو یقینی ہے کہ ان کے مصائب اور پریشانیاں دیکھ کر آپ خود کو تنہا سمجھنے سے بچ جائیں گے اور آپ کو اس تکلیف دہ احساس سے نجات بھی مل جائے گی کہ دنیا میں صرف آپ ہی مظلوم اور ستم رسیدہ شخص ہیں۔

یاد رکھیئے! نامساعد حالات سے کسی کو مفر نہیں۔ ہر انسان کو کسی نہ کسی شکل اور صورت میں اس کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مولانا ابوالکلام آزاد ایک مضمون میں لکھتے ہیں:

”دنیا ایک میدان کارزار ہے اور جس چیز کو تم عمل کہتے ہو دراصل ایک حریفانہ کشمکش اور مقابلہ ہے۔ پس جس طرح جنگ میں سپاہیوں کو فتح وشکست سے چارہ نہیں، وہ کبھی زخمی کرتے ہیں اور کبھی خود زخمی ہو جاتے ہیں، اسی طرح دنیا میں بھی مخلوق بستی

ہے، اسے کامیابی اور ناکامی اور فیروزمندی اور نامرادی سے چارہ نہیں۔ کیا ضروری ہے کہ ہمیشہ ہماری تلوار اور دشمن کی گردن ہو۔ کیوں نہ ہم اپنے سر وسینے میں بھی زخم کے نشان پائیں۔ زندگی قطع نظر اس کے کہ آپ کیا ہیں، اور کس مقام پر کھڑے ہیں، ایک مسلسل اور خطرناک عمل ہے۔ اس کے ناگہانی حادثوں اور دشواریوں کی تلخی اور شدت کم کرنے کا ایک عمدہ طریقہ یہ ہے کہ آپ بھی میدان کارزار میں برسرِ پیکار سپاہی کوسا طرزِ عمل اپنا لیجیے۔ اس کے بعد دیکھئے گا کہ آپ کے بیشتر مصائب اور تکالیف کا ازالہ کس طرح ہو جاتا ہے۔

## حقائق کو تسلیم کیجیے

مشہور ماہر نفسیات ولیم جیمز کا کہنا ہے ''اپنے ساتھ پیش آنے والے واقعے کی حقیقت کو تسلیم کرنا کسی حادثے یا بدقسمتی کے برے اثرات اور نتائج پر قابو پانے کی طرف پہلا ٹھوس قدم ہوتا ہے۔'' ڈیل کارنیگی نے کہا: دنیا کے کسی شخص میں اتنی قوت اور توانائی موجود نہیں کہ وہ بیک وقت زندگی کے دو محاذوں پر سرگرم عمل رہ سکے، اس لئے اگر کوئی انسان یہ سمجھتا ہے کہ وہ بیک وقت زندگی کے ناگریز حادثات اور مصائب کا مقابلہ کر سکتا اور خوشگوار زندگی گزار سکتا ہے تو اس کی خام خیالی ہے۔ ناگزیر سے الجھنے کی صورت میں بربادی، پریشانی اور تکلیف کے سوا اور کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ حضرت علی رضی اللہ عنہ کا ایک قول ہے: ''بے صبری سے تقدیرِ الٰہی تو نہیں ٹلتی، البتہ اجر و ثواب ضرور ضائع ہو جاتا ہے۔'' مناسب بات یہی ہے کہ حقائق کو تسلیم کر کے ان سے لڑنا اور الجھنا چھوڑ دیجیے۔ اس طرح آپ کی ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں اور قوت و توانائی ضائع ہونے سے محفوظ رہیں گی اور آپ اسے نئی اور خوشگوار زندگی کی تعمیر میں با آسانی کام لا سکیں گے۔

میری ان گزارشات سے نہ سمجھ لیجئے کہ میں آپ کو مشکلات اور حالات کے

سامنے بلاچوں چرا ہتھیار ڈال دینے کی تلقین کر رہا ہوں۔ یہ صرف قنوطی لوگوں کا عقیدہ ہوسکتا ہے مردانگی یہی ہے کہ ناموافق حالات اور مشکلات کا ڈٹ کر مقابلہ کیا جائے اور ان پر غالب آنے کی کوشش کی جائے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ میں اتنی گزارش ضرور کروں گا کہ جب آپ کا شعور وادراک یہ بتائے کہ آپ ایک ایسی چیز سے ٹکر لے رہے ہیں جسے نہ تو بدلہ جاسکتا ہے نہ اپنی جگہ سے ہٹانا ممکن ہے تو پھر اسے ایک اٹل حقیقت تسلیم کر کے راضی بارضا ہونے میں پس وپیش نہ کیجئے۔ اس سے آپ کی مردانگی اور جرأت پر تو یقیناً کوئی حرف نہیں آئیگا، لیکن بے شمار الجھنوں اور پریشانیوں کا شکار ہونے سے ضرور بچ جائیں گے۔

بڑے اور نامور کاروباری آدمیوں کے حالات زندگی کا مطالعہ کیجئے۔ پھر آپ کو پتہ چلے گا کہ ان کی کامیابی اور ترقی ہی اس بات میں پوشیدہ ہے کہ وہ ناگزیر سے تعاون کرتے ہیں۔ اگر ایسا نہ کریں تو ان کے اعصاب جواب دیں جائیں۔ صدیاں گزریں، روم میں ایک فلسفی اپیکٹیٹس رہتا تھا، وہ اکثر کہا کرتا: اگر خوشی اور مسرت کے حصول کے متمنی ہے تو ان چیزوں کے متعلق پریشان ہونا چھوڑ یئے جن پر آپ کو کوئی اختیار نہیں اور مقولے کو اپنے غسل خانے کے آئینہ میں کھدوا لیجئے تا کہ جب آپ ہاتھ منہ سے گرد وغبار دھونے لگیں تو دماغ سے پریشانیاں اور تفکرات بھی دھوڈالیں۔

## روشن پہلو تلاش کیجئے

ٹھنڈے دل سے غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ ہر چیز کے ہمیشہ دو پہلو ہوتے ہیں، ایک روشن اور دوسرا تاریک۔ زندگی کی نوعیت کچھ ایسی ہے کہ انسان تاریک پہلوؤں کی زد سے کلیۃً محفوظ نہیں رہ سکتا۔ تاہم تھوڑی سی سوجھ بوجھ سے کام لے کر ان تاریک پہلوؤں کے منفی اثرات سے باآسانی محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انسان ہمیشہ اپنی نظر روشن پہلوؤں پر رکھے۔ کوشش کیجئے کہ ہر شے کا

کوئی نہ کوئی روشن پہلو ضرور نکل آئے۔ موت کتنی بھیانک ہوتی ہے، لیکن دیکھئے حضور ﷺ نے اس کے روشن پہلو کو کس طرح دلچسپ انداز میں واضح کیا ہے، ارشاد ہے: ”اگر مرنے والا بُرا ہے تو دنیا کو اس کی برائیوں سے نجات مل جاتی ہے اور اگر اچھا ہے تو مرنے والے کو دنیا کی بہت سی برائیوں سے چھٹی مل جاتی ہے۔“

زندگی کو خوشگوار بنانے اور غیر ضروری الجھنوں اور تلخیوں سے نجات دلانے کے لئے اپنے ذہن کو ہر معاملے کے روشن پہلو تلاش کرنے کی عادت ڈالیئے۔ نامساعد حالات میں گھر جانے کے بعد مایوس ہو کر بیٹھ جانے یا زندگی کے کاروبار اور سعی و جہد سے دست بردار ہونے کی ضرورت نہیں، ایسے موقعوں پر ہمیشہ اپنی زندگی کی اچھی اور خوشگوار باتوں اور روشن پہلوؤں کو یاد کیجئے۔ اس سے دل کو حوصلہ اور عزائم کو بے پناہ تقویت ملتی ہے اور آدمی مایوسی اور بد حالی سے نجات پانے کی از سر نو جدوجہد کر سکتا ہے۔ ایک بار حضرت امیر معاویہؓ کے دو دانت ٹوٹ گئے تو ان کی زبان سے نکلا: ”خدا کا شکر ہے کہ میری بصارت زائل نہیں ہوئی۔“

انسان کی فطرت بڑی عجیب ہے۔ وہ نعمتوں کو بہت جلد بھول جاتا ہے، مگر مصیبتوں کا ہمیشہ شکوہ کرتا رہتا ہے۔ اس طرز فکر کو خیر باد کہیئے اور صدق دل سے عہد کیجئے کہ آئندہ پریشانیوں اور الجھنوں کا حساب کرنے کے بجائے خدا کی دی ہوئی نعمتوں کا شمار کریں گے۔ رسول اکرم ﷺ کا ارشاد ہے: ”نعمت ایک وحشی جانور ہے، اسے شکر کی زنجیروں سے باندھ کر رکھو۔“ آپ کے پاس موجود ہے، اس پر ناک بھوں چڑھانے کے بجائے خدائے بزرگ و برتر کا شکر ادا کیجئے اور ان نعمتوں سے بھرپور فائدہ اٹھایئے۔

## پرامید رہیئے

حضرت علی رضی اللہ عنہ کا قول ہے: ”ہر مصیبت کی انتہا ہوتی ہے، سمجھدار کو چا

ہیئے کہ وہ حالات کی سازگاری سے بددل نہ ہو۔" اس قول کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے۔ اس سے آپ کو ہمیشہ اور ہر حال میں پرامید رہنے میں مدد ملے گی اور خواہ کتنی بڑی ناکامی اور شکست کا سامنا کرنا پڑے، آپ مایوس اور بددلی کا شکار نہ ہوں گے۔

بے شک آپ دنیا کا ہر کام انجام دے سکتے ہیں، لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ ٹھوس حقیقت بھی فراموش نہ کیجئے کہ بعض اصول قدرت اتنے اٹل ہیں کہ انہیں بدلنا، ان سے چھٹکارا پانا انسان کے بس میں نہیں، اس لئے اپنے ذہن کو راضی بہ قضا ہونے کی مناسب اور ضروری تربیت بھی دیجئے، ایک عربی ضرب المثل ہے: "آسمان کے نیچے بیماری کی دوا یا تو موجود ہے یا نہیں۔ اگر کوئی دوا موجود ہے تو اسے حاصل کرنے کی فکر کرو۔ اگر نہیں ہے تو صبر کرو۔" حدیث شریف میں آتا ہے: "قضائے الٰہی پر راضی ہونا انسان کی بڑی سعادت ہے۔ لیکن اللہ تعالیٰ سے خیر کی طلب چھوڑ دینا بدبختی ہے۔" ناکامی کی صورت میں کبھی ہمت نہ ہاریئے، بلکہ بار بار کوشش کیجئے، یہاں تک کہ اپنے مقصد میں کامیاب ہو جائیں۔ جن امور کو بدلنا انسانی قوت اور اختیار میں نہیں، ان کا مقابلہ ذرا مختلف انداز سے کرنا ہوگا۔ جسمانی کمزوری یا کسی عضو کے کٹنے اور نقصان کو لے لیجئے۔ جس کا احساس انسان کو ساری عمر رہتا ہے۔ ایسی تکلیف دہ المناک صورت میں خداوند تعالیٰ کی طرف رجوع کیجئے اور اس سے اپنی پریشانیوں اور دکھوں پر غالب آنے کے لئے صبر و استقامت کی دعا کیجئے۔ یاد رکھیئے! دعا اتنی بڑی قوت ہے کہ اسلام نے اسے "مومن کا ہتھیار اور عبادت کا مغز بتایا ہے۔" انتہا یہ ہے کہ قضا و قدر کے مقابلے میں بھی اسے زیادہ اہمیت حاصل ہے۔

ایڈیسن نے ایک بار کہا تھا: "میں زندگی میں کبھی ناکام نہیں رہا، کیونکہ میں نے ہر ناکامی سے کچھ نہ کچھ فائدہ اور سبق ضرور حاصل کیا ہے۔" ایڈیسن کی طرح آپ بھی اپنی کمزرویوں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ امتحان میں فیل ہو جائیں، تو خود کو یقین دلا یئے کہ آپ پڑھائی کے وقت پوری توجہ صرف کرتے یا غلط طریقے سے نہ پڑھتے تو

آپ ضرور کامیاب ہو جاتے۔ اسی طرح کاروبار میں خسارہ ہو رہا ہے تو سمجھ لیجئے کہ آپ کے لین دین اور طور اطوار میں کوئی نہ کوئی خامی ضرور موجود ہے۔ چنانچہ اس کی فوری اصلاح ہونی چاہیے۔ (بحوالہ تعلیمات نبوی ﷺ اور جدید سائنس)

## خود سے نفرت کے منفی اثرات

مشاہدے میں آیا ہے کہ خود سے نفرت کا رجحان رکھنے والے ایڈز کے مریض تیزی سے اپنی حالت خراب کر لیتے ہیں جب کہ اپنی ذات سے محبت کرنے والے اور زندگی کا جذبہ رکھنے والے مریضوں میں مرض بڑھنے کی رفتار کم ہوتی ہے۔

ایک ۲۸ سالہ مریضہ کی ریڑھ کی ہڈی کا ایک مہرہ پچک گیا، وہ طبی لحاظ سے لاعلاج قرار دے دی گئی۔ لیکن مائنڈ اینڈ باڈی کلینک میں اس نے اپنے جسم کو مختلف طریقوں سے حرکت دینا سیکھا اور پر امید رویئے نے بالآخر اسے شفایاب کر دیا۔

## مایوس لوگ جلد مر جاتے ہیں، خوش طبع برسوں جیتے ہیں (مغربی ماہرین کی تحقیق)

مایوس لوگ جلد مر جاتے ہیں جبکہ خوش طبع اور پر امید لوگ لمبی عمر پاتے ہیں۔ مایوسی اور ناامیدی کو ایک سچی پیش گوئی کہا جائے جو کسی مایوس شخص کی موت کے وقت کا صحیح اندازہ لگانے میں مدد دیتی ہے تو بے جا نہ ہوگا۔ یہ انکشاف مغربی ماہرین قلب و نفسیات نے اپنی حالیہ تحقیقات میں کیا اور کہا ہے کہ ۱۷۱۹ مرد عورتوں پر کئے گئے سروے کی رپورٹ کے مطابق لوگ اکثر مایوسی کے باعث دل کے امراض میں گرفتا رہو جاتے ہیں۔ ماہر نفسیات ڈاکٹر ڈینیل نے ڈیوک یونیورسٹی کے امراض دل کے ماہرین کے حوالے سے بتایا کہ ۱۴ فیصد دل کے مریض اپنے روزمرہ کے معمولات تبدیل کر کے برسوں زندہ رہے۔ جوان کے خیالات اور طرز فکر پر قادر ہے اور انہیں تنزلی سے محفوظ رکھتا ہے۔ ماہرین کے مطابق مایوسی براہ راست انسانی خون میں

موجود ہارمونز پر برے اثرات مرتب کرتی ہے اور اس سے شریانوں میں گزرنے والا خون گاڑھا ہو کر ان نالیوں کی دیواروں کے ساتھ جم جاتا ہے اور پھر لوتھڑوں کے بم بن کر تباہی مچا دیتا ہے اور انسان قبل از وقت زندگی سے بازی ہار جاتے ہیں۔

## مایوسی پر امراض قلب کے ماہرین کی تحقیق

امراض قلب کے ماہرین کا ایک پورا مکتب فکر اس امر پر یقین رکھتا ہے کہ جن لوگوں کے سوچنے کا انداز چیکلو ہو، جو اپنے کام پر اعتماد و اطمینان رکھتے ہوں اور بدترین حالت میں بھی اپنے لئے خوشی کا پہلو تلاش کر سکتے ہوں ان کے لئے امراض قلب میں مبتلا ہونے کا امکان نسبتاً کم ہوتا ہے۔

ہنری وارڈ بیچر کہتا ہے کہ:

''مایوسی گناہ ہے، امید عبادت ہے۔''

سموئیل جانسن کہتا ہے کہ:

''کامیابی ان لوگوں کو ملتی ہے جو کامیابی پر ایمان رکھتے ہیں۔''

## افسردگی پر جدید وتحقیقی ریسرچ

افسردگی نفسیاتی اختلال کا ایک عام مرض ہے۔ اس کیفیت سے بعض اوقات ہر شخص کو سابقہ پڑتا ہے۔ جان کا مالیخولیا، ٹھٹھرے ہوئے ارمان، امیدوں کی کھیتی کی بربادی، باطن میں تاریکی اور دھند کے آثار اور غم کا دل ودماغ پر ہجوم..... یہ وہ کیفیات ہیں جو طبیعت میں افسردگی پیدا کر دیتی ہیں اور زندگی کے مزے کو کرکرا کر دیتی ہیں۔ افسردگی کو رفع کرنے کے لئے دواؤں پر روپیہ پانی کی طرح بہایا جاتا ہے۔

ڈاکٹر ڈیوڈ برنس اپنی تصنیف ''فیلنگ گڈ'' میں دلائل کے ساتھ اس نظریئے کو پیش کرتے ہیں کہ افسردگی غلط خیال آرائی اور باطل تصورات سے پیدا ہوتی ہے اور یہ کہ ہم نقد اطمینان پر ڈاکا ڈالنے والے خیالات اور ہجوم پر قابو پا سکتے ہیں۔ ڈاکٹر برنس

کے تجربات سے ظاہر ہوتا ہے کہ افسردگی کو دور کرنے لئے مسکنات کے مقابلے میں خیالات زیادہ کارگر ثابت ہوتے ہیں۔

## مایوسی انسان کی سب سے بڑی دشمن ہے

ہم آئے دن اخبارات میں خودکشی کی خبریں پڑھتے رہتے ہیں، خودکشی کرنے والے استحصالی نظام کے ہاتھوں مادی مشکلات میں مبتلا ہوں، محبت میں ناکامی کے بعد دلبرداشتہ ہو کر اپنی زندگی کا خاتمہ کریں، بیروگاری اور متعلقین کی ذمہ داریاں اور مادی مسائل کی کمی انہیں موت قبول کرنے پر مجبور کردے۔ ان سب کی خودکشی کے پس منظر میں ان کی مایوسی ہوتی ہے۔ مایوسی انسان کی جو سب سے بڑی دشمن ہے۔ ان پر پوری طرح غلبہ پالیتی ہے۔ اور وہ زندگی کی بیش قیمت شے کو ٹھوکر مار کر موت کو گلے سے لگالیتے ہیں۔

سویٹ ماڈرن اپنی کتاب میں لکھتا ہے کہ نیویارک میں ہر سال تقریباً آٹھ سو ساٹھ افراد خودکشی کرتے ہیں، ان کا مطلب یہ ہوا کہ نیویارک میں ہر روز دو سے بھی زیادہ آدمی خودکشی کے مرتکب ہوتے ہیں۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق ہر سال پندرہ سو سے زائد امریکی خودکشی کرلیتے ہیں۔ اور ساری مہذب دنیا میں ایک لاکھ یعنی ہر روز پانچ صد سے زائد لوگ خودکشی کے ذریعے اپنی زندگی کا خاتمہ کر رہے ہیں اس طرح دنیا میں ہر تین منٹ کے بعد خودکشی کی واردات ہوتی ہے۔ یہ تو تھی امریکہ اور مہذب دنیا کی بات۔ ایشائی ممالک میں بھی خودکشی عام ہے۔ یہ ممکن ہے کہ امریکہ مہذب دنیا اور ایشائی ممالک کے خودکشی کرنے والے اپنے اپنے ملکی نظام، ماحول اور رسم و رواج کے تابع خودکشی کے لئے مختلف ذرائع استعمال کرتے ہوں اور ان کے خودکشی کرنے کی بعض وجوہات میں بھی اختلاف ہو لیکن ایک بات حتمی ہے کہ ساری دنیا میں خودکشی کرنے والوں میں اس سلسلہ میں یکسانیت تھی کہ وہ سب ہی زندگی سے

مایوس ہو چکے تھے اس کا مطلب یہ ہوا کہ مایوسی اور صرف مایوسی ہی وہ قدر مشترک ہے جو ساری دنیا کے انسانوں کو اپنے ہاتھوں اپنی زندگی ختم کر دینے پر ابھارتی ہے۔

یقیناً مایوسی انسان کی سب سے بڑی دشمن ہے جو انسان کی صلاحیتیں سلب کر لیتی ہے یہ سب انسان کے تن اور من پر بیک وقت حملہ کرتی ہے اور انسان کو کسی بھی موضوع، مسئلہ یا معاملہ پر غور و فکر کرنے نہیں دیتی کیونکہ یہ غور و فکر کی صلاحیت کو تھپک تھپک کر سلا دیتی ہے اور جوش و خروش کو ختم کر دیتی ہے۔ اس کے انسان پر قابض ہو تے ہی انسانی صلاحیتوں اور قوتوں کی رہبر ہمت ہار جاتی ہے اور جب ہمت ہی رہبر نہیں بنتی تو دل کی قوتیں بھی کام نہیں کرتیں۔ بہت سے لوگ پریشانی کے اس مرحلہ پر ہمت ہار دیتے ہیں۔ جب کامیابی ان سے کچھ دور ہوتی ہے۔ کئی بار ایسا ہوا ہے کہ کامرانی و کامیابی کی اس وقت خبر ملی جب مایوس آدمی اس خبر سے چند ہی منٹ قبل خود کشی کر چکا تھا۔

ہم روزانہ اپنے قومی اخبارات میں ایسے کتنے ہی لوگوں کی خبریں پڑھتے ہیں جنہوں نے تجارت و محنت میں ناکامی، گھریلو جھگڑوں، ناانصافی کا شکار ہونے اور کسی زبردستی کے ظلم کی تاب نہ لانے وغیرہ وجوہات سے مایوس ہو کر خود کشی کی تھی۔ ہم ان سب کی وجوہات کو ایک ہی نام دے سکتے ہیں۔ جو مایوسی یا پس ہمتی ایک دانا نے اپنے تجربات بیان کرتے ہوئے کہا تھا "سچا بہادر مسلح جنگ جیتنے والا نہیں بلکہ وہ ہے جو اپنی زندگی کی مشکلات پر فتح پائے۔" زندگی مشکلات سے بھری پڑی ہے اور سچا بہادر وہی ہے جو ہمہ اقسام مایوسیوں کا مردانہ وار مقابلہ کرتا ہوا ہمت و جرأت کے ساتھ ڈگمگائے بغیر کھڑا رہے۔ میں کئی ایسے نئے قلمکاروں سے واقف ہوں جو دوسروں کی طنزیہ تنقید اور اخبارات و رسائل کے ایڈیٹروں کی طرف سے حوصلہ شکنی ہونے پر اس قدر مایوس ہوئے کہ لکھنے لکھانے ہی سے تائب ہو گئے۔ کاش ان مایوس قلمکاروں کے ذہن میں یہ خیال آتا کہ کامیاب قلمکار بننے اور علم و ادب کے میدان میں خود کو منوانے کے لئے

اپنے ضمیر کے بتائے ہوئے راستے پر پورے یقین واعتماد کے ساتھ چلنا پڑتا ہے اور خود میں زبردست قوت برداشت بھی پیدا کرنی پڑتی ہے۔

یہ مایوسی ہی ہے جو انسان کی ترقی کی راہ میں رکاوٹ بن جاتی ہے، خودکشی کی کثرت کا سبب بھی یہی ہے جو بیمار دماغ کی پیداوار ہوتی ہے مایوسی دل کا روگ ہے یہ ناسور یا کسی دوسرے خوفناک مرض سے کم خطرناک نہیں بلکہ دوسرے سارے امراض کی بہ نسبت زیادہ جان لیوا مرض ہے۔ کیونکہ اس میں مبتلا مریض اپنا توازن کھو کر مجرم بنتے ہیں اور اپنی زندگی تباہ و برباد کر لیتے ہیں۔ ایک ماہر نفسیات کا کہنا ہے میں کئی برس بی کلاس قیدی رہا ہوں اور میں نے دیکھا ہے کہ سزائے موت کا حکم سن کر قیدی جنہیں پھانسی کی کوٹھریوں میں بند کر دیا گیا تھا۔ پھانسی لگنے سے پہلے ہی زندگی کے بچے ہوئے انمول لحات گنتے رہتے تھے۔ زندگی ان کے لئے کس قدر قیمتی تھی پھر وہ قتل جیسے بدترین جرم کے کیونکر مرتکب ہوئے تھے۔ بیشتر قاتلوں نے مجھے بتایا کہ انہوں نے اپنی زندگی میں برے کاموں کی ابتداء اس وقت کی جب وہ مایوس اور بے ہمت تھے انہوں نے مایوسی اور ہمت سے چھٹکارہ پانے کے لئے برے کاموں کی ابتدا کی اور آخر میں قتل جیسے بڑے گھناؤنے جرم کے مرتکب ہو گئے۔ مایوسی نے انہیں ذہنی پریشانی میں مبتلا کر دیا اور وہ بزدل بن کر سچائی کے راستے سے دور چلے گئے۔

ایک مجرم نے مجھے بتایا کہ مایوسی نے اسے تباہ و برباد کر دیا ہے وہ ایک پڑھا لکھا آدمی ہے چند برس قبل وہ تجارت میں ناکام ہونے پر ہمت ہار بیٹھا تو اس نے سوچا کہ شاید شراب اس کی صلاحیتوں کو جگا دے وہ شراب پینے لگا تو ابتداء میں اسے محسوس ہوا کہ اس میں جوش پیدا ہو گیا ہے لیکن پھر شراب پینے کی عادت بھی پختہ ہوتی چلی گئی اور ایک مرحلہ وہ کوشش بسیار کے باوجود شراب کو نہ چھوڑ سکا نتیجہ میں وہ اپنی ساری صلاحیتوں سے محروم ہو گیا۔ اس کا کہنا تھا کہ آج بھی وہ مایوس ہے، برباد ہے اور اس کا کوئی مستقبل نہیں ہے کیونکہ وہ اپنا سب کچھ مایوسی کی قربان گاہ پر چڑھا چکا ہے۔

دراصل انسان جس لمحہ مایوسی کے زیرِ اثر ہوتا ہے اسی لمحہ سے اس کی ساری صلاحیتیں مفقود ہونے لگتی ہیں ان میں فطری تعلق قائم نہیں رہتا وہ کوئی نتیجہ خیز کام نہیں کرسکتیں۔ جونہی صلاحیت کند ہوتی ہے کام کرنے کی طاقت بھی ختم ہو جاتی ہے۔ اگر وقت پر انسان مایوسی سے چھٹکارا نہیں پاتا اور مایوسی کی جگہ جرأت ولولہ اور امید کو دل میں جگہ نہیں دیتا تو اس کی زندگی بے کار بن کر رہ جاتی ہے۔ مایوسی اور ناکامی کا ہر خیال تباہی و بربادی کا باعث بن جاتا ہے جو ذہن کو پراگندہ و تاریک بنا کر تباہی کی ایسی سمت لے جاتا ہے کہ زندگی کی ساری مسرتیں منہ دیکھتی رہ جاتی ہیں۔

ذہنی پریشانیوں پر قابو پانا مشکل ترین کام ہے۔ جب مایوسی ہم پر قابض ہوتی ہے، یا ہمیں اپنی کسی عزیز ہستی کے انتقال کی خبر ملتی ہے تو اس لمحہ ماحول میں مسرت کی کسی کرن کے داخل ہونے کا خیال تک نہیں جا سکتا اس وقت ہم محسوس کرتے ہیں کہ ہم ازل سے غمزدہ ہیں ابد تک غمزدہ ہی رہے گے اس وقت رنج و غم میں مبتلا ہم حیران ہوتے ہیں کہ دوسرے لوگ کیونکر کھیل رہے ہیں تفریحات میں حصہ لے رہے ہیں اور مزے لوٹ رہے ہیں اس وقت ہم نے فراموش کر رکھا ہوتا ہے کہ وقت ساری جسمانی اور ذہنی پریشانیوں کو بھلا دیتا ہے اور بہادر لوگ حالات و واقعات کے غلام نہیں آقا ہوتے ہیں۔ موسم برسات میں کبھی کبھی بالکل اچانک ہی امنڈتے ہوئے سیاہ بادل سورج کا چہرہ ڈھانپ لیتے ہیں اور اس وقت ہمیں روشنی کے لئے کمرے میں روشنی کرنی پڑتی ہے اور دوسرے ہی لمحے بادل چھٹ جاتے ہیں اور سورج پہلے سے زیادہ نکھر کر دنیا کو روشن کر دیتا ہے تو ہمیں محسوس ہوتا ہے کہ ہمارے کمرے میں اندھیرا بھی نہ تھا۔ بالکل یہی حال ہماری زندگی کا ہے جس میں بارہا تاریک لمحات آتے ہیں اور قدرے ٹھہر کر گزرتے ہیں اور پھر روشنی ہوتی ہے اور ہم۔

ہمیں ہمیشہ یاد رکھنا چاہئے کہ درد و غم کے سیاہ بادلوں کے عقب میں امید و مسرت کا سورج ہمیشہ جگمگاتا رہتا ہے اور دنیا کو روشن کرنے میں فراخ دلی کا ثبوت

دیتا رہتا ہے۔ مایوس آدمی کی مثال اس بے وقوف کی سی ہے جس نے سورج کی طرف پشت کر کے کہا تھا کہ ساری دنیا میں اندھیرا چھایا ہوا ہے۔ اس بے وقوف شخص کا رخ روشنی کی طرف پھیرنے کی ضرورت ہے۔

مایوسی سے چھٹکارا پانے کے لئے انسان کو اپنی مدد آپ کے اصول کو اپنانا چاہئے وہ اپنے ضمیر کی نشاندہی پر امید و یقین کے ساتھ چلتا رہے تو کامیابی کی منزل پر جا پہنچتا ہے کوئی بھی رکاوٹ اس کی راہ نہیں روک سکتی جب انسان اپنی صلاحیتوں کو پہچان لیتا ہے تو اس کی گمشدہ دبی ہوئی ہمت واپس لوٹ آتی ہے اور وہ اپنی ذات کے بارے میں ایک نیا نظریہ قائم کر کے مصروف عمل ہوتا ہے کیونکہ ہمت جو دل کی حاکم ہے واپس آتے ہی دوسری تمام صلاحیتوں کو بھی ساتھ لے آتی ہے اب انسان عزم و اعتماد کے ساتھ آگے بڑھتا ہے اور زندگی کے زبردست طوفان کو برداشت کرتا ہوا ناکامیوں اور مشکلات سے تباہ ہونے کے بجائے انہیں اپنی کامیابی کا ذریعہ بناتا ہوا کامیابی کی منزل پر پہنچتا ہے۔

انسان کی زندگی کی کامیابی خود اس کے اپنے ہاتھ میں ہے وہ بزدلی اور مایوسی کا غلام بن کر خود کو ضائع نہ کرے تو مایوسی پر فتح پا سکتا ہے اسے راہ کی عارضی گمشدگی پر متفکر نہیں ہونا چاہئے نہ اپنے دل میں متفکر ہونا چاہئے نہ اپنے دل میں احساس کمتری کو جگہ دینی چاہئے۔ کیونکہ وہ اشرف المخلوقات سے ہے۔ اسے ناکامی کے اندیشے کو دل میں جگہ دے کر اپنی صلاحیتوں کی توہین نہیں کرنی چاہئے اسے ہمیشہ یہ یقین رہنا چاہئے کہ وہ جو حق چاہے گا اللہ تعالیٰ کی مشیت کے ساتھ کرنے میں کامیاب ہوگا اور اس سے یقیناً اس کی صلاحیتوں میں دوگنا اضافہ ہو جائے گا اسے معمولی معمولی باتوں اور رکاوٹوں سے گھبرانے اور پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ وہ اپنے یقین و عمل سے حالات پر قابو پا سکتا ہے۔ تباہی و بربادی کو کامیاب و کامرانی میں بدل سکتا ہے اسے اپنے دماغ میں مایوسی، ناکامی اور کم ہمتی کے جذبات کی جگہ جوش و ہمت اور امید

وکامیابی کے خیالات پیدا کرنے چاہئیں کیونکہ زندگی کی کامیابی اور مسرت کے لمحوں کا راز اسی میں مضمر ہے۔ ہمیں یادرکھنا چاہیئے کہ ہم اپنی قسمت کے مالک ہیں ہماری کامیابی وناکامی ترقی وتنزلی کا انحصار ہماری قوت خواہش پر ہے اور وہ ہمارے خیالات کا آئینہ ہے۔

بلاشک وشبہ اگر زندگی میں مایوسی، دکھ اور مشکلات کا سامنا نہ کرنا پڑے تو زندگی کس قدر پرسکون بن جائے، لیکن زندگی کی عظمت اسی میں ہے کہ مشکلات میں سے گزر کر ان پر قابو پاتے ہوئے زندگی کے عظیم خوابوں کی تکمیل کی جائے۔

جناب ڈیل کارنیگی نے ایک جگہ پر مایوس لوگوں کی خوب راہنمائی کی ہے انہی کے الفاظ میں معمولی ردوبدل کے ساتھ آپ بھی پڑھئے۔

اگر آپ کبھی کبھی بے حد مایوس ہو اٹھتے ہیں تو اس میں ڈر یا شرم کی کوئی بات نہیں۔ یہ شکایت تو عام طور پر لوگوں کو ہوتی ہے اور اس سے بچا بھی جا سکتا ہے۔

نیچے ہم تین باتیں بتائیں گے۔ مایوسی کے وقت غلط باتوں سے بچنے کے لئے تین ہدایات دیں گے اور اخیر میں مستحکم ارادے سے کام کرنے کے لئے چار ہدایات دیں گے۔

۱۔ پہلی بات تو ہمیں یہ جان لینی چاہیئے کہ زندگی میں کچھ باتوں کا چکر سا چلا کرتا ہے۔ خاص طور پر عورتوں کی جسمانی حالت تو ایک ماہواری کے خاتمہ سے لے کر دوسری ماہواری شروع ہونے تک لگ بھگ ایسی ہی رہتی ہے۔ مرد کی زندگی میں اتنا صاف جسمانی چکر تو نہیں چلتا مگر غیر واضح طور پر جسمانی تغیر وتبدل بھی اس کے جسم میں ہوتے رہتے ہیں۔ جسم کے ان ہی تغیر وتبدل کے مطابق ذہنی حالت میں بھی تغیر وتبدل ہوتے رہتے ہیں۔

کچھ لوگ بات بات پر چڑ چڑا اٹھتے ہیں ان کی اس ذہنی حالت کا بھی اصلی سبب جسمانی حالت ہی ہوا کرتی ہے۔ اسی طرح جب ہمیں معلوم ہو جائے گا کہ ہماری گہری

مایوسی کا سبب بھی معمولی ہوتا ہے تب ہم آسانی سے اس کا مذاق اڑا سکیں گے۔ ہم چاہیں تو پہلے سے ہی تیاری کر کے ان کے غیر ضروری دباؤ سے بچ سکتے ہیں۔

۲۔ دوسری بات ہمیں یہ جان لینی چاہئے کہ صحت کے متعلق قوائد کا بہت اثر پڑتا ہے اگر ہماری جسمانی تندرستی میں ذرا بھی گڑبڑی آتی ہے تو اس کا اثر ہمارے دل پر بھی پڑ سکتا ہے۔ اگر انفلوئزا میں مبتلا ہو کر، ہم مایوس رہنے لگے ہیں تو ہمیں فوری طور پر سمجھ لینا چاہئے کہ ہماری مایوسی کا اصل سبب وہ بیماری ہے جسے ہم کچھ دن پہلے بھگت چکے ہیں۔ لیکن یہ بھی ممکن ہے کہ حفظ صحت کے کسی معمولی قاعدے کی خلاف ورزی سے ہی ہم مایوس رہتے ہوں، کثرت یا ورزش کی کمی، بے قائدہ کھانا، قبض، صاف ہوا کی کمی، گرم مقامات پر رہنا، شور وغل کے درمیان رہنا یا نیند کی کمی بھی بہت سے لوگوں کی مایوسی کا سبب ہوا کرتی ہے۔

ہوسکتا ہے کہ اس طرح ہم اپنے جسم کی بہت زیادہ پرواہ کرنے لگیں مگر خلاف ورزی سے تو یہ اچھا ہے اگر کسی دکھ یا فکر کے واضح اسباب کے بغیر ہم مایوسی سے رہتے ہیں تو ہمیں اپنی مایوسی کا سبب جسمانی سمجھنا چاہئے اور اس کا پتہ لگانا چاہئے۔

۳۔ جاننے کے لائق تیسری بات یہ ہے کہ ہر طرح کی مایوسی کا کوئی نہ کوئی سبب ضرور ہوتا ہے۔ ہمیں یہ کبھی نہیں سوچنا چاہئے کہ ہم بغیر کسی سبب کے ہی مایوس رہتے ہیں۔ اگر ہماری مایوسی کا سبب جسمانی بھی نہیں ہے اور ہمیں کوئی خاص دکھ یا فکر بھی نہیں ہے۔ تو اطمینان رکھئے کہ ہمارے ذہن میں ایسی کوئی بات ضرور ہے جس کی وجہ سے ہم مایوس رہتے ہیں۔

ذہن میں پوشیدہ بات جاننے کے لئے ہمیں ذرا مشکل طریقوں کا سہارا لینا پڑے گا۔ کسی ماہر نفسیات کی مدد لینی پڑے گی اگر ایسی ہی کوئی بات نہ ہو تو اپنی مایوسی کو ایک بیماری سمجھنا چاہئے۔

اس حالت میں کوئی دبا ہوا اضطراب یا غیر تکمیل شدہ خواہش ہی ہماری مایوسی کا

سبب ہوگی۔ عموماً تندرست لوگوں کے لئے ذہن کی یہ تکلیف کوئی خاص بات نہیں۔ مگر یہ بات تو سب پر واضح ہو ہی جانی چاہئے کہ ہر مایوسی کا ایک سبب ہوتا ہے۔

اب ہدایات پر غور فرمائیے:

ا۔ زیادہ سوچ بچار مت کیجئے۔ اس سے آپ کو کچھ نہیں ملے گا۔ مایوسی میں اضافہ کرنے کا سب سے آسان طریقہ ہے تخلیہ میں بیٹھنا اور یہ سوچنا کہ ہمیں کیا کیا تکلیفیں ہیں۔ کچھ نہ کچھ کرتے رہنا چاہئے۔ خواہ کوئی اچھا سا ناول پڑھیں یا معمہ حل کریں مگر خالی نہ بیٹھیں۔

مذہبی رجحانات کے انسان مذہبی کتابیں پڑھ کر اپنا وقت کاٹ سکتے ہیں۔ تخلیہ میں بیٹھ کر ناامیدی سے بھرپور خیالات میں غوطہ لگانے سے تو بچنا ہی چاہئے۔

۲۔ کسی تیز نشے سے مایوسی دور کرنے کی کوشش مت کیجئے۔ کچھ لوگ اپنا غم غلط کرنے کے لئے، مایوسی سے بچنے کے لئے شراب کا سہارا لیتے ہیں، مگر یہ طریقہ بالکل غلط ہے۔

بات یہ ہے کہ تیز نشے سے مایوسی تو دور ہو جاتی ہے۔ مگر یہ نشہ ایک عادت بن جاتا ہے اور ایسی عادت سکھ کے راستے میں بہت بڑی رکاوٹ بن جاتی ہے۔

زیادہ سگریٹ پی کر، ناامیدی کو دور کرنے کے بارے میں بھی یہی بات لاگو ہوتی ہے۔

۳۔ اپنا غصہ دوسروں پر مت نکالئے۔ ہم میں سے لگ بھگ ہر شخص کے دل میں دنیا کے خلاف بے اطمینانی کا جذبہ رہتا ہے مگر زیادہ تر اس بے اطمینانی کا سبب دوسروں کی غلطی نہیں ہوتا اس لئے اپنی بے اطمینانی اور غصہ اپنے گھر والوں پر یا دوسرے لوگوں پر نکالنا فائدہ مند نہیں ہوتا۔

پہلے میں بھی ایسا کرتا تھا۔ مگر اب مجھے بہت افسوس ہوتا کہ ویسا برتاؤ میں کیوں کرتا تھا۔

اگر ہم لوگ خود اپنی کوشش سے، اپنی اندرونی کشمکش سے نہیں بچ سکتے تو ہمیں دوسروں سے صبر کی امید نہیں رکھنی چاہئے۔ اگر کبھی ہم اپنا ذہنی توازن کھو بیٹھتے ہیں اور کسی شخص پر بگڑ پڑتے ہیں تو بعد میں ہمیں اسے سمجھا دینا چاہئے کہ غلطی اسکی نہیں تھی۔

اب سوال یہ ہے کہ اس مایوسی اور ناامیدی کا علاج کیسے ہو؟ اس کے لئے ہم چار علاج مندرجہ ذیل دے رہے ہیں:

**مایوسی کا پہلا علاج**...... حقیقت کا سامنا کیجئے، آپ اپنے آپ سے سوال کیجئے کہ میں اتنا مایوس آخر کیوں رہتا ہوں؟ ہوسکتا ہے کہ مایوسی کا سبب جسمانی ہو۔ اگر ایسا ہے تو معمولی سوچ سے ہی آپ کی ناامیدی اور مایوسی دور ہو جائے گی۔ اگر کوئی وجہ آپ کو سمجھ میں نہیں آتی تو سمجھ لیجئے کہ ذہن میں کوئی کشمکش ہو رہی ہے۔ آپ اس کی طرف توجہ نہ دیجئے یہ کشمکش اپنے آپ بند ہو جائے گی۔

فرض کیجئے کہ کسی تکلیف کا سبب آپ کی یہ مایوسی ہے۔ کسی تکلیف کا خوف آپ کے دل کو بے چین کرتا ہے تو اس تکلیف پر اچھی طرح سوچ کیجئے۔ لڑائی، موت یا بیماری کا ڈر، اور شادی نہ ہونے کا، نوکری جانے کا یا غریبی کا ڈر اس مایوسی کا سبب ہوسکتا ہے۔

لیکن اگر ہم ان میں سے سب سے بڑی مشکل کا مقابلہ کریں تو اس سے بھی بچنے کی کوئی نہ کوئی راہ نکل آئے گی۔ میں تو اپنے دل کو تسلی دینے کے لئے ہمیشہ یہ سوچا کرتا ہوں کہ جن باتوں سے ڈرتا ہوں وہ میرے ساتھ ہو ہی نہیں سکتیں۔

**مایوسی کا دوسرا علاج**...... کچھ خاص شوقوں میں دلچسپی لیجئے۔ جارج برناڈ شا نے ایک جگہ لکھا ہے ''دکھی ہونے کے لئے یہ ضروری ہے کہ کسی آدمی کے پاس کافی وقت ہو۔ اور وہ اس میں بیکار بیٹھ کر سوچتا رہے کہ کیا وہ دراصل دکھی ہے۔ تصنیف و تالیف، ادب، آرٹ، مطالعہ یا کچھ چیزیں اکٹھی کرنے کے شوق رکھئے اور فکر و پریشانی کو ذہن سے دور رکھئے۔ بے چینی کے جذبہ پر قابو رکھئے۔

آرام کی طرح تغیر و تبدل بھی ضروری ہوتا ہے۔ کبھی ذہنی جسمانی کام کرنے سے بھی مایوسی دور رہتی ہے۔ ہمارے موجودہ سماجی نظم و نسق میں بہت سے لوگ کلرکوں کا کام کرتے ہیں انہیں اپنے کام کا کوئی نتیجہ نظر نہیں آتا اس لئے ان کے لئے ضروری ہے کہ وہ مایوسی سے بچنے کے لئے کسی دستکاری وغیرہ میں دلچسپی لیں۔ انسان جب اپنی محنت کا نتیجہ دیکھتا ہے تو اسے بے حد خوشی ہوتی ہے اور اس کی ساری ناامیدی و مایوسی دور بھاگ جاتی ہے۔

مایوسی کے وقت ہم لوگ بیکار کاموں میں وقت گزارنا بھی پسند کرتے ہیں اس وقت ہم لوگ اخبار کے ایسے کالم پڑھ سکتے ہیں، جن میں ہماری دلچسپی نہ ہو کاغذ پر بیکار کی لکیریں کھینچ سکتے ہیں۔ کوئی چھوٹی چیز ہاتھ میں لے کر کھیل سکتے ہیں۔ وقت گزارنے کے لئے آخر کچھ تو کیا جائے۔

**مایوسی کا تیسرا اعلاج**...... تیسرا اعلاج بات چیت کرنا ہے ہمیں دوسرے سب لوگوں کو اپنی مایوسی سے دکھی نہیں کرنا چاہئے۔ ہاں ہمارا کوئی نہ کوئی سچا دوست ہونا چاہئے۔ جو ہماری مایوسی کے وقت بھی ہماری باتیں سنے۔ سچا دوست ڈھونڈنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ ہم خود اچھے دوست بنا سیکھیں۔

اپنے دوست کے سامنے اگر یہ بات قبول کرلیں کہ کسی خاص دن ہم مایوسی سے ہیں تو اس سے بھی ہمیں کافی فائدہ ہوگا۔ اس حالت میں ہمارا دوست بھی ہمارا دل بہلانے کی کوشش کرے گا۔

**مایوسی کا چوتھا اعلاج**...... چوتھا اعلاج دوسروں کی خدمت ہے دنیا میں بہت سے لوگ ہم سے بھی زیادہ بدقسمت ہوتے ہیں ہم ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ انہیں خوش کر سکتے ہیں۔ دوسروں کی مدد کے ذریعے بھی ہم اپنی مایوسی دور کر سکتے ہیں۔

(بحوالہ مسائل اور حل، بحوالہ کامیاب زندگی کے نفسیاتی اصول)

محترم قارئین! آپ نے مایوسی سے دور رہنے سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرین نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرین نفسیات کے پیش کردہ اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کردیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علمِ سائنس کی طرح علمِ نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہئے جو کائنات کے سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب وتمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔



# غمگین اور فکرمند رہنا

## غمگین اور فکرمند رہنے سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ

اسلام مصائب پر صبر کی تعلیم دیتا ہے، کسی نقصان اور مسئلہ میں گھر جانے پر غمگین اور فکرمند رہنے سے انسانی صحت پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ اسلام کی تعلیم ہی ہمیں یہ بات سکھاتی ہے کہ مصائب پر صبر کیا جائے اور تقدیر پر راضی رہا جائے، اسی میں بہتری ہے اور اس کا انعام آخرت میں دیا جائے گا، اس طرح مسلمان آخرت کے انعام پر دنیاوی مصائب کو برداشت کر لیتا ہے، اس سلسلے کی چند احادیث ملاحظہ فرمائیں:

عربوں میں مرنے والے کی شان کے مطابق ماتم ہوتا تھا، بین کرنا، گریبان چاک، منہ نوچنا، چھاتی کوٹنا، سر کے بال کھولنا جاری تھا مگر رسول اللہ ﷺ نے ان رسومات کو نہایت سختی سے منع فرمایا کہ ایسا کرنے والے میری امت میں سے نہیں۔

(ترمذی)

حضرت جعفر طیار رضی اللہ عنہ شہید احد پر نوح کہ کرنے والیوں کے منہ میں خاک بھر دو۔ (صحیح بخاری)

جنازہ کے پیچھے آگ اور باجہ منع فرمایا۔ (ابوداؤد)

فرمایا کسی مومن کے لئے یہ جائز نہیں کہ تین دنوں سے زیادہ کسی کا سوگ کرلے۔

البتہ بیوہ کو چار مہینے دس دن سوگ کرنے کا حکم دیا جس میں وہ کوئی رنگین کپڑا نہ پہنے، نہ خوشبو لگائے اور نہ کوئی آرائش وزیبائش کرے۔ (ترمذی)

کسی عزیز کی موت پر آنسو نکلنا جو فطرت کا اقتصاء ہے برا نہیں، زور سے چیخنا

چلانا، بین کرنا منع ہے۔ اس پر سخت تہدید فرمائی۔ معصوم صاحبزادہ ابراہیم کی وفات پر حضور ﷺ کے آنسو نکل آئے کہ اے ابراہیم ہم تیری جدائی سے مغموم ہیں لیکن زبان سے وہی نکلے گا جو رب کی مرضی ہے۔ (مسلم)

ہمدردی کا تقاضہ یہ ہے کہ کسی مسلمان کے گھر میں کوئی موت ہو تو مناسب ہے کہ عزیز، دوست یا محلہ کے لوگ اس کے ہاں کھانا بھیجیں۔

حضور ﷺ نے حضرت جعفرؓ کی شہادت پر ان کے گھر کھانا بجھوانے کا حکم دیا تھا اور فرمایا کہ ان کے گھر کے لوگوں کو آج کھانا پکانے کا موقع نہ ملے گا۔

ایک مسلمان کا فرض مشکلات میں صبر اور اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع ہے اور صبر اور دعا، دفع غم کا نسخہ ہے۔ صبر صدمہ کے شروع ہی میں کرنا چاہیئے (ابوداؤد)

کسی صوفی کا یہ قول کتنا سچا ہے...... "میں کبھی فکر نہیں کرتا، کیونکہ جن باتوں کی میں فکر کروں گا وہ شاید ہی کبھی ہوں، لیکن جن کاموں میں مصروف ہوں وہ انشاء اللہ مکمل ہوں گے۔"

اچھے مسلمان وہ ہیں جو مصیبت پر صبر کرتے ہیں اور انا للہ وانا الیہ راجعون پڑھتے ہیں۔

تقدیر کا عقیدہ غم کا چارہ کار ہے، جو کچھ ہوا خدا کے حکم اور مصلحت سے ہوا یہ اسلام کی حکیمانہ تعلیم ہے اور اس تعلیم کا فائدہ بھی قرآن نے بتا دیا ہے۔ "تمہارے ہاتھ سے جو جاتا رہے اس پر غم نہ کرو" (حدید ۲۳)

جو کچھ بھی ہوا، ہوا کرم سے تیرے
جو کچھ بھی ہوگا تیرے کرم سے ہوگا

﴿افوض امری الی اللہ ان اللہ بصیر بالعباد﴾ (القرآن)

"میں نے اپنے کام کو اللہ تعالیٰ کے حوالے کر دیا، بے شک اللہ تعالیٰ اپنے بندوں کے حالات سے بخوبی واقف ہے۔"

محترم قارئین آپ نے غمگین اور فکر مند رہنے کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ غمگین اور فکر مند رہنے سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمائیے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل و جان سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین یارب العلمین۔

## غمگین اور فکر مند رہنے سے متعلق جدید علمِ نفسیات

ہمارے مہربان خدا نے ہمیں دنیا میں پیدا کر کے ہمارے پھلنے پھولنے اور تندرست بن کر دن دگنی رات چوگنی ترقی کی منزلیں طے کرنے کا انتظام فرمادیا۔ جسمانی نشو ونما کے لئے بھوک لگنے کا انتظام فرمایا، ہماری راہنمائی کے لیے اپنے برگزیدہ نبی ہماری جنس سے پیدا فرمائے، یہ نبی اور رسول جو بادی النظر میں ہمارے بھائی بند ہوتے ہیں، علم لدنی سے خداوند کریم کا ہمیں پیغام اور دنیا کی چیزوں کو استعمال کرنے کا طریقہ سکھاتے ہیں۔ جب ہمیں شعور ہوتا ہے تو ہمارے سامنے درخت، سبزیاں، خوشنما اور خوش ذائقہ پھل، دودھ، شہد، مختلف بولیاں بول کر خدا کی صفت بیان کرنے والے خوش الحان چرند و پرند اذان دینے والے رنگارنگ مرغ چلتے پھرتے کلیلیں کرتے نظر آتے ہیں۔ جب ہم آگے سے آگے بڑھنے کی دوڑ میں قدم رکھتے ہیں تو ہمارے جسم کے عضلات واعصاب حرکت کرنے لگتے ہیں شریانیں اور وریدیں تڑپ پھڑک کر صاف، سرخ، ارغوانی خون کو جسم کے کونے کونے میں لے جاتی ہیں اور استعمال شدہ زہریلے فضلات والے کالے سیاہ خون کو واپس صفائی کے لئے دل کی طرف لانے کا کام شدت سے جاری کر دیتی ہیں، اس بھاگ دوڑ میں ہمارا جسم ٹوٹا پھوٹا ہے۔ جسم کے کروڑوں ٹوٹے پھوٹے خلیے (سیلز) جو ہمارے حرکت کرنے، گفتگو کرنے، کھانے پینے اور ورزش کرنے سے ضائع ہو کر خون اور جسم کے

مختلف صفائی خانوں میں جمع ہو جاتے ہیں، ان ناکارہ زہریلے خلیات کے ڈھیروں کو بدن سے باہر کرنے کے لئے قدرت نے پسینہ، پیشاب، پاخانہ، تھوک اور خون خارج کرنے کا انتظام جاری فرمادیا، جب یہ زہریلے فضلات ہمارے بدن سے نکل جاتے ہیں تو ہمارا بدن ہلکا پھلکا، آنکھیں روشن، دماغ تروتازہ اور رگ پٹھے تڑپنے، پھڑکنے کے لئے تازہ دم ہو جاتے ہیں۔ پرانے مسلمان حکیموں کی تحقیق کے مطابق ہمارے بدن میں مٹھاس یعنی شیرنی کی کمی واقع ہو جاتی ہے، موجودہ دور کا سائنسدان اس مٹھاس کو گلوکوز کا نام دیتا ہے، گلوکوز کی یہ کمی ہمارے دماغ کے ایک مخصوص نقطہ میں خشکی کا احساس پیدا کر دیتی ہے، دماغ سے ایک پٹھہ جس کا نام عصب راجع (واگس نرو) ہے۔ معدہ کی سرگرمیوں کو کنٹرول کرتا ہے، جب گلوکوز کی کمی کا احساس دماغ کے مقرر کردہ تانے بانے سے معدہ کی سرگرمیوں کو کم کرتا ہے تو معدہ سکڑنا شروع کر دیتا ہے۔ اطباء اس حالت کو امتصاص (چوسنے) کا نام دیتے ہیں، یہ امتصاصی کیفیت منہ میں پانی آنے کی دعوت دیتی ہے، منہ میں پانی بھرنے کو دنیا بھوک کے نام سے پکارتی ہے، جب بھوک لگتی ہے تو ہم بے قابو ہو کر اس خوبصورت دنیا کے حسین وجمیل بازاروں اور باغوں سبزہ زاروں میں جابجا پڑی، اور سجی ہوئی رنگ برنگی، حلق سے اتر جانے والی چیزوں کو فوراً اپنے منہ میں انڈیلنا چاہتے ہیں۔ اس نازک وقت میں خدا کے نبیوں کے ذریعے ہم تک پہنچی ہوئی کھلی کھلی راہ دکھانے والی تعلیمات ہمیں حلال اور جائز طور پر کمائے ہوئے پھل، پھول اور گوشت کھانے کی ہدایت کرتی ہیں، حلال کھانے کے بعد ہمیں یہ دیکھنا ہوتا ہے کہ ہمارا معدہ اسے کتنے گھنٹوں میں ہضم کرے گا اور ٹوٹنے پھوٹنے کے بعد اس غذا سے ہمیں بدنی پرورش کرنے والی کونسی ضروری چیزیں مثلاً خون، چونا، فولاد، فاسفورس، تانبا، آئیوڈین، گلوکوز، فرکٹوز، اور گوشت بنانے والے روغنی اور نشاستہ دار اجزاء کے علاوہ حیاتین اور حرارے بھی حاصل ہوں گے کہ نہیں۔ ہمارا غذا کے انتخاب کے بعد سارا بوجھ غریب

معدہ پر پڑتا ہے، اس کے تانے بانے میں غذا پہنچے گی اور پھر گھوم پھر کر معدہ کی دیواروں اور چنٹوں سے خارج کی ہوئی ہاضم رطوبت کے ساتھ مل کر اپنی شکل چھوڑ کر خمیرے آٹے کی طرح پھولی ہوئی شکل اور رنگ برنگ صورتیں اختیار کرے گی۔ اس تبدیل شدہ غذا سے جسے اطباء کیلوس کا نام دیتے ہیں کہیں رطوبتیں جدا کی جائیں گی، جو ہمارے بدن میں جابجا پھیلے ہوئے غدودوں کی غذا کے کام آئیں گی، کہیں خون جدا ہوگا جو صاف ہو کر بدن کے نزدیک اور دور والے اعضاء کی غذا بنے گا، ایسے اجزاء جو جوش کھا کر خون کا درجہ حاصل نہیں کر سکے، وہ بلغم کی شکل میں بدن سے خارج کرنے کے لئے ہوائی نالیوں، حلق اور پھیپھڑوں کی طرف روانہ کئے جائیں گے۔ کافی مقدار میں خون ملے ہوئے پانی کو گردوں کے سپرد کر دیا جائے گا تا کہ وہ خونی اجزاء کو صاف کرنے کے لئے دل، پھیپھڑوں کے حوالے اور بچے ہوئے زہریلے فضلات والے پانی کو مثانہ کی طرف دھکیل دیں تا کہ پیشاب کے راستے بدن سے باہر جائیں۔ اس بے چارے معدہ کو اتنے کام کرنے کے لئے کچھ سکون اور آرام بھی ہمیں دینا چاہئے۔ وقت کا تقاضا یہ ہے کہ ہم منہ میں نوالہ بھی ڈالتے جائیں اور دماغ کو اس طرف لگا دیں کہ چین کی آبادی کتنی ہے اور امریکہ کے صدر بش کیوں استعفیٰ پسند نہیں کرتے، ہمارے ملک میں برسر اقتدار اور مخالف پارٹیوں کو ایک پلیٹ فارم پر کب جمع کیا جائے گا، وغیرہ وغیرہ۔ درجنوں عقدے اور گتھیاں ہیں جو ہم اس وقت حل کرنا چاہتے ہیں۔

مطب میں آنے والے ایک مریض کو جب وہ آدھا کھانا کھا چکا تھا، اس کے لڑکے نے آ کر بتایا کہ گوشت ساڑے دس روپے کی بجائے، ساڑھے گیارہ روپے سیر ملا ہے، اس خبر کو سنتے ہی اس کے پیٹ میں درد ہونے لگا اور متلی کے ذریعے اس کی کھائی ہوئی غذا کے ٹکڑے نکلنے لگے، دوسرے مریض نے کھانا کھانے کے وقت ریڈیو سے جہلم کے قریب بس اور ریل گاڑی کی ٹکر کی خبر سنی تو کلیجہ پر ایک پتھر سا کھڑا ہو گیا اور منہ سے پانی اور غذا اچھلنے لگی۔

ایک مشہور طبی معالج کے مطابق، میں نے اپنے پچاس سالہ علاج معالجہ کے تجربہ میں یہ بات مشاہدہ کی ہے کہ کھانا کھاتے وقت پرسکون اور ادھر ادھر کی روکھی پھیکی باتوں سے پرہیز کیا جائے، مقررہ وقت پر کھانا کھانے کی عادت ڈالی جائے۔ خواہ بھوک ہو یا نہ ہو اور بھوک کی کمی کو دور کرنے کے لئے اکیلے کھانے کے بجائے عزیزوں کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھایا جائے، سوتے وقت سرہانے کو زیادہ اونچا رکھا جائے اور روزانہ ورزش کی عادت ڈالی جائے، انشاءاللہ بھوک کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

## فکر اور جدید سائنسی تحقیقات

آج کے دور میں دنیا بھر کے لوگ دوسری جنگ عظیم کے دور سے بھی کہیں زیادہ فکریں اور پریشانیاں اپنے ذہنوں میں لئے پھرتے ہیں، اس کی وجہ ایٹمی دھماکہ نہیں بلکہ بڑھتی ہوئی بے روزگاری اور مستقبل سے متعلق غیر یقینی صورتحال ہے، چالیس سال سے زیادہ عمر کے آدمی سوچتے ہیں کہ کیا انہیں دوسری ملازمت ملے گی؟ ان کی بیویاں سوچتی ہیں کہ قرض کی ادائیگی کے لئے روپیہ کہاں سے آئے گا؟

ایک طرح سے دیکھا جائے تو غریب لوگ خوش نصیب ہیں اس لئے کہ انہیں کسی خاص معیار زندگی کو برقرار رکھنے کی فکر نہیں ہوتی تاہم درمیانے طبقے کا معاملہ مختلف ہے، اجرتوں کے اضافے نے ان میں سے اکثر کو اس قابل کر دیا ہے کہ ان کا شمار ایسے طبقے میں ہونے لگا ہے جو اپنے بچوں کو پرائیوٹ اسکولوں میں تعلیم دلواتے ہیں اور بھاری فیسیں دیتے ہیں۔ کم از کم ایک اور کچھ افراد دو کاریں رکھ سکتے ہیں۔ ایسے معیار زندگی کا عادی ہو جانے کے بعد آمدنی میں کمی ایک دہشت ناک تجربہ ہو سکتا ہے جس کے نتیجے میں دوست ساتھ چھوڑ سکتے ہیں اور عزت پر بھی حرف آ سکتا ہے۔

## فکر اور لندن کے مشہور سرجن مسٹر آرتھر کی تحقیق

لندن کے مشہور سرجن مسٹر آرتھر ڈکس رائٹ کا کہنا ہے کہ کسی بھی دوسری وجہ کے مقابلے میں نامعلوم خوف زیادہ بیماریاں پیدا کرسکتا ہے۔ خوف انسان کا سب سے بڑا دشمن ہے۔

قومیں ایک دوسرے کو ڈراتی دھمکاتی رہتی ہیں۔ جس سے امن وسکون میں خلل پیدا ہوتا ہے، صنعت کاروں کو قیمتوں کی کمی یا مزدوروں کو ہنگاموں کا خوف لگا رہتا ہے، عام لوگ بیماریوں، بے روزگاری، حادثات اور خاندان کے ٹوٹنے کے خوف میں مبتلا رہتے ہیں اور اس طرح پریشان ہوکر اپنے آپ کو بیمار کر لیتے ہیں۔

پریشانی، تہذیب یافتہ لوگوں کی بیماری ہے، علم الانسان کے مطابق جنگلی قبیلے جن کے دشمن جانور اور قدرتی آفات ہیں، انہیں کبھی معدہ کا السر یا ہائی بلڈ پریشر جیسی بیماریاں نہیں ہوتیں، جبکہ یہ ایسی بیماریاں ہیں جو یورپ اور امریکہ کے لاکھوں انسانوں کو لاحق ہیں۔

ذہن کو ترقی دینے کی ایک قیمت یا جرمانہ تو یہ ادا کرنا پڑتا ہے کہ انسان کی قوت متخیلہ بھی ترقی کرتی ہے، اسے کنٹرول کرنا بھی مشکل ہوتا ہے، اس طرح ہم خود اپنی سوچوں کا شکار ہوجاتے ہیں۔

بیماری اور بے روزگار کے متعلق سوچ دوسرے تمام خطرات کے مقابلے میں انسان کو زیادہ بیمار کرڈالتی ہے، خاص طور پر امریکہ میں جہاں ہسپتالوں یا ڈاکٹروں کا بل ہی انسان کو محتاج بنانے کے لئے کافی ہوتا ہے، دنیا بھر میں اہم وبااثر افراد خطرناک قسم کی بیماریوں سے خوفزدہ رہتے ہیں، اس لئے کہ یہ ایسی چیز ہے جس پر انہیں کوئی کنٹرول نہیں ہوتا، یہاں تک کہ بڑے بڑے شیخ بھی اپنی دولت سے السر، سرطان یا دل کی بیماریوں سے محفوظ رہنے کی گارنٹی حاصل نہیں کرسکتے۔ اس بات کا ڈر ہمیشہ

ساتھ لگا رہتا ہے کہ معلوم نہیں ڈاکٹر کیا بتا دے، ہم جانتے ہیں کہ فکریں ایسی ہیں کہ انہیں دور کیا جا سکتا ہے، لیکن مبہم قسم کی فکریں جن کا تعلق ایسے معاملات سے ہوتا ہے جن کا اکثر وجود ہی نہیں ہوتا، وہ دراصل انسان کی اصل دشمن ہوتی ہیں۔

## دولت مند خاتون کو شک کی عادت سے ٹی بی کا مرض ہو گیا

بیشتر خوف بے بنیاد ہوتے ہیں۔ ایک دولت مند خاتون کے اس شک نے کہ اس کا شوہر اپنی سیکریٹری میں دلچسپی لے رہا ہے اسے ٹی بی جیسی مہلک بیماری میں مبتلا کر دیا جب اسے ڈاکٹر پر اعتماد پیدا ہو گیا تو اس نے ڈاکٹر پر اپنے شک کا اظہار کر دیا، اس نے معلومات کروائیں تو پتہ چلا کہ نہ صرف یہ کہ سیکریٹری شادی شدہ تھی بلکہ اپنے شوہر کے ساتھ خوش و خرم زندگی گزار رہی تھی، اور امید سے ہونے کی وجہ سے ملازمت بھی چھوڑ رہی تھی۔ ڈاکٹر نے جب یہ باتیں اپنی مریضہ کو بتائیں تو وہ بڑی تیزی سے صحت یاب ہونے لگی، اس لئے کہ اس کی بیماری کی اصل وجہ بھی بے بنیاد خوف ہی تھا جو دور ہو گیا تھا۔

## ناکامی اور کامیابی کا خوف امراض پیدا کرتا ہے

ناکامی کا خوف بھی بہت سے آدمیوں کو لاحق رہتا ہے۔ جس کی وجہ بعض اوقات ان کی بیویاں ہوتی ہیں جو اپنے شوہروں کو کامیاب دیکھنے کی شدت سے خواہش مند ہوتی ہیں آدمی جتنا زیادہ تہذیب یافتہ ہوتا ہے، اتنا ہی زیادہ بوجھ تلے دبا ہوا رہتا ہے، اسی تناسب سے فکریں بھی اسے زیادہ متاثر کرتی ہیں۔

بچپن میں کامیابی یا ناکامی کی پیمائش امتحانوں کے نتائج سے کی جاتی ہے، اس تکلیف دہ صورت میں کچھ لوگ دوسروں کے مقابلے میں اچھی کارکردگی کا اظہار کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ایک جاپانی لڑکا امتحان میں ناکامی کے خیال سے اس قدر پریشان تھا کہ اس نے خودکشی کر لی، گھر والوں کو اس کے ہاتھ کا لکھا ہوا جو رقعہ ملا اس

میں لکھا تھا کہ وہ نہیں چاہتا تھا کہ اس کے گھر والوں کو بے عزتی کا سامنا ہو، اس لئے اب انہیں بے عزتی کے خیال سے خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ وہ اپنے آپ کو ختم کر رہا ہے، اس لڑکے نے اپنے آپ کو غیر ضروری طور پر ختم کیا۔ کیونکہ جب نتیجہ نکلا تو پتہ چلا کہ وہ شاندار نمبروں سے کامیاب ہوا ہے۔

بیکن کا کہنا ہے کہ ''خوف کے علاوہ کسی چیز سے خوفزدہ نہیں ہونا چاہئے۔'' خوف انسان کو بزدل بنا دیتا ہے، ہم عموماً جب چیزوں یا باتوں سے خوفزدہ رہتے ہیں وہ کبھی وقوع پذیر نہیں ہوتیں، عورتیں سینے میں درد کی شکایت پر سرطان کے خوف میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ اس ڈر سے ڈاکٹر کے پاس نہیں جاتیں کہ کہیں وہ سچ مچ انہیں اس مرض میں مبتلا ہونے کی خبر نہ سنا دے۔ آدمی کے سینے کے جانب درد ہو تو وہ دل کی بیماری کے لاحق ہو جانے کے خوف میں مبتلا ہو جاتا ہے جبکہ ایسے درد کی درجنوں وجوہات ہو سکتی ہیں اور جو سنجیدہ نوعیت کی بھی نہیں ہوتیں۔

ایک مشہور ماہر نفسیات نے ایک دفعہ کہا تھا کہ ''فکر جذبات کی تشنجی کیفیت ہوتی ہے۔ ذہن کسی چیز کو اپنی گرفت میں لے لیتا ہے اور پھر اسے چھوڑتا نہیں ہے۔''

برما کے گورنر سر ریگنالڈ ڈورمین سمتھ ان باتوں سے جنہوں نے ان کی حیثیت اور عزت کو بری طرح متاثر کیا تھا اس قدر فکر مند ہوئے کہ ان کی ایک آنکھ کی بصارت ختم ہو گئی، اس کے بعد موریس کولس نے ''فرسٹ اینڈ لاسٹ ان برما'' نامی کتاب لکھی، حقائق بیان کئے اور ڈورمین سمتھ کو جرم سے بری ثابت کر دیا، اس کے بعد ان کی کھوئی ہوئی بصارت بڑی تیزی سے واپس آ گئی۔ ماؤنٹ بیٹن نے کولس کا ساتھ دیا، چنانچہ ڈورمین سمتھ نے اس کتاب کے پبلشروں پر مقدمہ کر دیا۔ جس میں ان کے خلاف اقتباسات چھاپے گئے تھے، چنانچہ انہیں ہرجانہ ادا کیا گیا۔

کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو فکر مند رہنے کو اپنی عادت بنا لیتے ہیں اور مسلسل فکر مند رہنے کی صلاحیت بڑھتی جاتی ہے۔

فکر سے پیچھا چھڑا لینے کی صلاحیت دراصل انسان کی عظمت اور لیڈر شپ کا اظہار کرتی ہے، چرچل جنگ کے دوران اگر چاہتے تو بے پناہ فکر مند رہ سکتے تھے، لیکن انہوں نے فکر مند رہنے سے انکار کر دیا، ان کا طریقہ کار یہ تھا کہ ہر مسئلے کا باری باری جائزہ لیتے تھے کہ اس کے متعلق کیا کیا جائے اور جب ایک مسئلے کے متعلق وہ سب کچھ کر ڈالتے تھے جو ممکن ہو سکتا تھا، تب دوسرے مسئلے کی طرف متوجہ ہوتے تھے۔

جب العلمین کی جنگ شروع ہوئی تو منٹگمری نے اپنے خیمے میں آرام کی غرض سے جانے سے پہلے حکم دیا کہ اسے بالکل تنگ نہ کیا جائے، اس لئے کہ جنگ پر اثر انداز ہونے کے لئے وہ کچھ نہیں کر سکتا اور جا کر سو گیا۔

فکروں اور پریشانیوں سے پیچھا چھڑانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ذہن کو کام کی طرف لگایا جائے، اب کام خواہ فاضل اوقات کا کوئی مشغلہ ہو۔ خواہ آمدنی میں اضافہ کی کوشش کی جائے، امیروں کے پاس کرنے کے لئے کوئی کام نہیں ہوتا ہے، اس لئے غریبوں کے مقابلے میں وہ زیادہ فکر مند رہتے ہیں، جبکہ غریبوں کے پاس فکر مند ہونے کے لئے وقت ہی نہیں ہوتا کیونکہ وہ ضروریات زندگی پوری کرنے کے لئے پیسہ کمانے کی فکر میں لگے رہتے ہیں۔ ماہر نفسیات کہتے ہیں کہ ان کے نوے فیصد مریضوں میں امیر اور دولت مند خواتین ہوتی ہیں، ان کے پاس فالتو وقت کی افراط ہوتی ہے، جس میں ان کا ذہن اور سوچ کی قوت کام کرتی رہتی ہے، مسائل تخلیق کرتی رہتی ہے اور ان کی جسامت کو انتہاء سے زیادہ بڑھاتی رہتی ہے۔

زیادہ مہذب آدمی کے پاس فکر مند رہنے کا مواد بھی زیادہ ہوتا ہے، جبکہ وہ جو جنگلوں میں رہتا ہے، اسے قرض آمدنی، ٹیکس، بجلی اور گیس اور فون کے بل، انشورنس پیٹرول وغیرہ کے متعلق کچھ علم نہیں ہوتا۔ ہم جتنا زیادہ حاصل کرتے ہیں، اتنے ہی زیادہ اپنے بوجھ بڑھاتے ہیں۔ دسمبر کی سردی میں ایک آدمی اپنے یخ بستہ گھر میں مردہ پایا گیا اس لئے کہ اس نے گھر کو گرم رکھنے کے لئے کچھ نہیں کیا تھا، سالوں اس کے

ذہن میں یہ خیال پرورش پاتا رہا کہ اگر اس نے گھر کو گرم رکھنے پر روپیہ خرچ کیا تو مفلس ہو جائے گا اور جب وہ مرا تو پولیس کو اس کے گھر سے دس ہزار پاؤنڈ کی رقم ملی۔

## خوش وخرم شکاری

آسٹریلیا میں ایک شخص کا پتہ چلا ہے جو دریا کے کنارے رہتا ہے اور بے حد خوش وخرم زندگی گزار رہا تھا، جسے بہت معمولی سی پنشن ملی تھی، وہ مچھلیاں پکڑتا، خود اپنے لئے روٹی پکاتا اور گھر اس قسم کا بنایا ہوا تھا کہ اس کے دروازے ہمہ وقت کھلے رکھتا تھا، ایک شخص نے اس سے پوچھا کہ "دروازے کھلے رکھنے سے کیا گھر گندہ نہیں ہو جاتا؟" اس نے سگار منہ سے باہر نکالا اور جواب دیا "نہیں" ہوا سے مٹی سامنے کے دروازے سے اندر آتی ہے اور پھر ہوا کے جھونکے اسے پچھلے دروازے سے باہر نکال دیتے ہیں۔" اس کا یہی فلسفہ حقیقی سکون کی غمازی کرتا تھا۔

فکر ہمیشہ خوف سے پیدا ہوتا ہے، ضمیر کی خلش یا ندامت اور پشیمانی کی وجہ سے بھی پیدا ہوتا ہے۔ یہ پشیمانی کہ جو آپ نے نہیں کیا وہ کر لیا ہوتا، یا جو کر لیا، کاش وہ نہ کیا ہوتا۔ میرا ایک دوست گھر آیا، وہ بے حد تھکا ہوا تھا، جیسے ہی وہ بستر میں گھسا فون کی گھنٹی بجی اور اسے بتایا گیا کہ تمہاری والدہ بہت سخت بیمار ہیں، اسپتال میں ہیں اور تمہیں یاد کر رہی ہیں، وہ تھکن سے بے حال ہو رہا تھا، چنانچہ اس نے کہا کہ "میں صبح ہی صبح پہنچ جاؤں گا۔" بدقسمتی سے قبل اس کے کہ وہ اسپتال پہنچ سکتا اس کی والدہ کا انتقال ہو گیا، اب ایک عرصے سے ندامت اور پشیمانی نے اس کے جذبات اور صحت کو بے حد خراب کر دیا ہے۔

اسی طرح ہمارے جاننے والوں میں ایک شخص کا خیال ہے کہ اس نے اپنے قریبی رشتہ دار کے ساتھ اچھا سلوک نہیں کیا، اس رشتہ دار کے انتقال کے بعد ضمیر کی خلش نے زیادہ بے چین کیا اور ذہنی پریشانی اس قدر بڑھ گئی کہ وہ پارکنسن نامی بیماری

کا شکار ہو گیا اور اس بیماری کے نتیجے میں اس کی بیوی اسے چھوڑ کر چلی گئی۔

جو شخص بھی کسی بیماری کا شکار ہوتا ہے اس کا ہر لحاظ سے اور مکمل طور پر علاج ہونا چاہئے، اس سلسلے میں انیسویں صدی کا ایک ڈاکٹر ویئر مچل نمایاں شخصیت کا حامل تھا۔ اس نے یہ بات تسلیم کی کہ عموماً انسانی جذبات ہی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں اور ان میں سے ''فکر'' کو اولین درجہ دینا چاہئے۔

۱۹۳۴ء میں پریسبائیٹرین اسپتال نیویارک کے ڈاکٹر فلانڈرز ڈنبار نے دو بیماریوں ذیابیطس اور دل کی بیماری کے متعلق تحقیق کے نتیجے میں معلوم کیا کہ یہ بیماریاں فکر و پریشانی کے نتیجے میں بہت زیادہ بڑھ جاتی ہیں۔

وہ کاروباری افراد جو دیوالیہ ہو جاتے ہیں وہ عموماً اس واقعے کے رونما ہونے سے مہینوں پہلے سے فکر مند ہونا شروع ہو جاتے ہیں، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جب وہ واقعہ رونما ہوتا ہے تو سارے حواس ساتھ چھوڑ جاتے ہیں۔

## فکر اور ڈاکٹر اسٹینلے کی ریسرچ

ڈاکٹر اسٹینلے کوب، جو غدودوں کے علاج کے اولین ماہرین میں سے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ جسم اور ذہن کے درمیان جو خط ہوتا ہے وہ محض خیالی ہوتا ہے۔ خون ایک مائع عضو ہے اور اس کی ساخت میں تبدیلیاں غدودوں کی رطوبت کے نہایت خفیف اخراج سے عمل میں آتی ہیں، صرف ایک جز ثومے کے برابر تبدیلی سارے نظام میں انتشار پیدا کر دینے کے لئے کافی ہوتی ہے۔ بیکٹیریا اگر جسم پر حملہ آور ہو جائے تو ذہنی تناؤ کی موجودگی میں یہ حملہ شدت اختیار کر جاتا ہے اور یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے کہ ۱۹۱۸ء میں انفلوئنزا کی جس وبا کے نتیجے میں ۲ کروڑ سے بھی زیادہ افراد ہلاک ہوئے تھے وہ جنگ کے دہشت ناک دنوں میں پھیلی تھی۔ عام نزلہ زکام بھی بعض اوقات فکر کا نتیجہ ہوتا ہے، جب کہ جو ہارمون خون میں شامل ہوتے ہیں ان میں قوت مدافعت کی

کمی ہوتی ہے، جب ذہن میں صرف یہ خیال ہی ہو کہ سردی کے موسم میں زکام ضرور ہوتا ہے تو یہ خیال زکام کا باعث بنتا ہے۔

تاہم ایک فکرمند رہنے والے شخص کو یہ بتانا کہ وہ اس عادت کو چھوڑ دے بے کار ہے۔ مگر یہ بات اچھی طرح ذہن نشین کر لیں کہ ملازمت چھوٹ جانے سے یا آمدنی میں کمی آ جانے سے دنیا تو ختم نہیں ہو جائے گی۔ آنے والا وقت پہلے سے بہتر ملازمت اور آمدنی لا سکتا ہے۔ ۱۹۴۰ء کے عشرے میں بے روزگاری کی شرح موجودہ بے روزگاری کی شرح سے کہیں زیادہ تھی، آج کے زمانے میں بے روزگار انسان اگر کفایت سے رہنا چاہے تو رہ سکتا ہے، لیکن مشکل یہ ہے کہ ہم کفایت کے عادی نہیں رہے۔

ان چیزوں کے متعلق سوچیں جن کے بغیر بھی آپ زندگی گزار سکتے ہیں، اور اب سے ۲۰ سال قبل جن کو وجود ہی نہیں تھا، اس کے بعد ذرا نچلے پیمانے پر زندگی گزارنے کی تیاری کریں، کار فروخت کر دیں، پیدل زیادہ سفر کریں، اس سے وزن کم ہوگا اور دل کے قریب بننے والی چربی کی مقدار بھی کم ہو جائے گی یا پھر سائیکل خرید لیں یا بس سے سفر کریں، گوشت کا استعمال کم کر کے سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔

ورزش کے ذریعے اپنے آپ کو زیادہ صحت مند اور چست بنا سکتے ہیں، اس طرح تناؤ کا مقابلہ بہتر طور پر کر سکتے ہیں، فکر و پریشانی سے محفوظ رہنے اور اس کا بہتر طور پر مقابلہ کرنے کے لئے جسم اور ذہن کو کئی طریقوں سے تیار کیا جا سکتا ہے۔

## فکر جسم کی قوت کو چھین لیتا ہے

برسوں پہلے کے ایک مفلس فلسفی کا قول تھا ''کل کا فکر چھوڑ دو، کل اپنی خبر آپ ہی لے گا۔ آج کی مشکلات ہی آج کے لئے کیا کم ہیں؟''

جب آپ کسی بات کی فکر کرتے کرتے کئی راتیں جاگتے ہوئے گزار دیتے ہیں تو

آپ دیکھتے ہیں کہ مسئلہ تو وہیں کا وہیں ہی رہتا ہے، لیکن آپ کا تن من تھک کر چت ہو جاتا ہے، اس سے واضح ہو جانا چاہئے کہ آپ کے فکر نے مسئلہ کو حل کرنے میں آپ کو مدد نہیں پہنچائی، بلکہ جسم اور دل کی عملی قوت بھی چھین لی، پھر ایسی چیز کو دل میں جگہ دینا کہاں تک ٹھیک ہے۔

## غم کے میڈیکل نقصانات پر یورپی ڈاکٹروں کی تحقیقات

ایک شخص کا یونائیٹڈ اسٹیٹ میں نروس بریک ڈاؤن ہو جائے گا، چنانچہ آپ کو اطلاع دینے کے لئے آپ کے دروازوں کی گھنٹیاں بجانے کے لئے یہ باب لکھ رہا ہوں۔

ڈاکٹر ایلیکسس کیرل، جنہوں نے دوائیوں میں نوبل پرائز جیتا ہے، کہتے ہیں ''کاروباری حضرات جو غم کے خلاف لڑنا نہیں جانتے جوانی میں ہی مرجاتے ہیں اور اسی طرح ہاؤس وائف، ہارس ڈاکٹر اور معمار تھی۔

ڈاکٹر او ایف کوبر کہتے ہیں کہ تمام مریضوں میں سے ۷۰ فیصد مریض ایسے ہوتے ہیں جو اگر خوفزدہ ہونا اور غم کھانا چھوڑ دیں تو صحت یاب ہو سکتے ہیں۔ فکر کرنے سے انسانی جسم کا اعصابی نظام بگڑ جاتا ہے، اس سے پورا امکان ہے کہ خوف دماغ میں اپنا مستقل مقام بنالے گا، تب اعصابی مرض یا دماغی صدمہ ہوتا ہے۔ فکر کرنے کی عادت سے بڑھ کر کوئی اور بات نہیں جو صلاحیت کو نقصان پہنچا سکے، فکر کرنے والے ہر ایک مرد کو عموماً فکر یا پریشانی کا مستقل مرض ہو جاتا ہے، فکر بڑے سے بڑے طاقتور اور فعال مرد کی قوتوں کو بھی ضائع کر دیتا ہے، اپنی کامیابی کے اس بھیانک دشمن کو اپنے دل میں جگہ دے کر بسانا کیا نقصان دہ نہیں ہے؟

## مسلسل غم زدہ رہنے سے پستان کے سرطان کا خطرہ

مسلسل رنج و غم اور افسردگی و پریشانی بھی مستورات میں پستان کے سرطان کا

روپ دھار لیتی ہے، مستورات اپنی ذہنی اور جسمانی نزاکت و کمزوری کی وجہ سے نفسیاتی عوارض مثلاً پریشانی، اداسی، مایوسی، غم والم، خوف وغیرہ کی دلدل میں بہت جلد پھنس جاتی ہیں، چنانچہ اعداد و شمار سے یہ واضح ہو چکا ہے کہ ایسی مستورات چھاتی کے کینسر میں مبتلا ہو کر جلد جاں بحق ہو جاتی ہیں، جو غم محبت کی ماری ہوئی ہوں یعنی جن کے ذہن میں شوہر، اولاد یا کسی عزیز کی موت کے بعد مستقل جدائی کا غم بری طرح مسلط ہو، یا شوہر پردیس میں روزگار کی تلاش میں گیا ہو اور تنہا بیوی پر انتظار کی طویل گھڑیاں کٹھن ہو رہی ہوں۔

## غم حسن کو تباہ کر دیتا ہے

کچھ چیزیں ایسی ہوتی ہیں جو انسان کے حسن کو غم سے بھی زیادہ تیز رفتاری سے تباہ کرتی ہیں، لیکن غم چہرے پر قابض ہو جاتا ہے، جبڑے اندر کو دھنس جاتے ہیں، چہرے پر جھریاں آجاتی ہیں اور اَن مٹ نشان بن جاتے ہیں، بالوں کی چمک غائب ہو جاتی ہے، ان میں قبل از وقت سفیدی آجاتی ہے، کبھی کبھی تو تیزی سے جھڑنا شروع ہو جاتے ہیں، قصہ کوتاہ غم انسان کی ساری شکل صورت کو غارت کرتا ہے، چہرہ بے نور ہو جاتا ہے، جھریاں، چھائیاں، کیل مہاسے نکل آتے ہیں۔

## غم سے دل کی بیماریوں کا خطرہ

امریکی ریاستوں میں ان دنوں دل کی تکالیف پہلے نمبر پر شمار کی جاتی ہیں۔ جنگ عظیم دوئم نے تو صرف تین لاکھ پچاس ہزار فوجی مارے، جبکہ دل کے امراض نے بیس لاکھ شہریوں کی جان لے لی، جن میں سے دس لاکھ ایسے شہری تھے جن کو غم کی وجہ سے دل کی بیماریاں لگ گئی تھیں۔

## جارج برنارڈ شا اور غمگین رہنے کا انداز

جارج برنارڈ شا نے ٹھیک ہی تو کہا تھا ''غمگین رہنے کا راز اسی میں مضمر ہے کہ

انسان کے پاس یہ سوچنے کا وقت ہو کہ وہ خوش ہے یا غمگین۔'' چنانچہ ایسا سوچیں ہی نہیں۔ پیہم سرگرم عمل رہیں، آپ کا نظام تنفس بہتر ہو جائے گا اور آپ کا جسم غم کو نکال باہر پھینکے گا۔ مصروف رہیں، مصروف ہو جائیں، اس کرۂ عرض پر غم کی یہ سستی ترین دوا ہے اور بہترین بھی، غم کی عادت کو توڑنے کا یہی فارمولا ہے، سرگرم عمل رہیں، غمگین و پریشان شخص کو کچھ نہ کچھ کام کرتے رہنا چاہیۓ اس سے پہلے کہ وہ تباہ ہو جائے۔

## اسلام میں غم کا علاج

غم کا صحیح علاج تو خدا کی ذات پر بھروسہ کرنے سے ہی حاصل ہو سکتا ہے، یہی غم کا نسخہ ہے کہ آپ اپنے ذہن اور دل کو خدا کے اعتماد سے بھر لیں، آپ کو اس کی ذات پر مکمل اعتماد ہونا چاہیۓ، خدا سے بڑھ کر بھلا اور کون آپ کے غموں اور دکھوں کا علاج کر سکتا ہے، موجودہ دور کے لوگ جو ہر قدیم دور کے لوگوں سے زیادہ دکھوں کا شکار ہیں، ان کے لئے یہ جاننا بڑا ضروری ہے کہ ان کی روحانی زندگی ان کی راہ نجات ثابت ہو سکتی ہے، زندگی کے مادی نظریات ہی زیادہ تر لوگوں کے غموں کا باعث ہیں۔

## کل کی فکر مت کیجیۓ

آپ سوچیۓ سمجھیۓ، حساب کیجیۓ، کام کا منصوبہ بنایۓ اور اس کو مکمل کیجیۓ تو اس کو نبھایۓ، لیکن فکر مت کیجیۓ، سوچیۓ، مگر فکر مت کیجیۓ، دونوں میں بہت بڑا فرق ہے..... مثال کے طور پر...... ایک شخص کی ایک آنکھ پھوٹ گئی، اسے بہت تکلیف ہوئی، لیکن اس سے بھی زیادہ تکلیف اسے اس فکر سے ہوئی کہ آئندہ اسے کیا کیا تکلیف ہوگی؟ اس فکر میں اسے دو دن تک نیند بالکل نہ آئی، جس کے نتیجے میں اس کی دوسری آنکھ بھی درد کرنے لگی، اب اسے یہ فکر ستانے لگا کہ کہیں اس کی دوسری آنکھ بھی نہ چلی جائے، تب اسے ڈاکٹر نے مشورہ دیا کہ تم فکر چھوڑ دو، آرام کرو، تمہاری دوسری آنکھ ٹھیک ہو جائے گی۔ اس نے ایسا ہی کیا اور اس کی دوسری آنکھ ٹھیک ہو گئی۔

## آپ فکر مندی کی عادت کو کس طرح ترک کر سکتے ہیں؟

آپ کو تفکرات کا شکار ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ فکر مندی کیا ہے؟ یہ ایک غیر صحت مند اور تخریبی ذہنی عادت ہوتی ہے، آپ فکر مند رہنے کی عادت کے ساتھ پیدا ہوئے تھے، یہ آپ کی خود ساختہ عادت ہے، چونکہ آپ ہر خود ساختہ عادت کو تبدیل کر سکتے ہیں، لہٰذا آپ اس عادت سے بھی اپنا دامن چھڑا سکتے ہیں، آپ کو اسی لمحے اس عادت کو ہٹانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

ہم لوگ فکر مند رہنے کی عادت کو اس قدر سنجیدگی سے کیوں لیتے ہیں؟ اس کی وجہ مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر سمیلی بلن ٹون نے بڑی وضاحت سے لکھی ہے "فکر مندی اس دور کی سب سے بڑی اچھوت کی بیماری ہے۔"

ایک ماہر نفسیات نے لکھا ہے کہ خوف انسانی شخصیت کی تباہی کا سب سے بڑا دشمن ہے، ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ بہت سی جسمانی بیماریاں فقط خوف اور فکر مندی کا نتیجہ ہوتی ہیں، ان کے شکار لوگ اپنی فکر مندیوں پر قابو پانے سے قاصر ہوتے ہیں۔ لہٰذا ان کی شخصیت کئی قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتی ہے، بہت سے لوگ مندرجہ ذیل وجوہات کی بنا پر عجیب عجیب جسمانی اور ذہنی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں، مثلاً مالی تباہ حالی، زندگی کی ناکامیاں، ذہنی تذبذب، تنہائی کا احساس رنج، شکست خوردہ قوت ارادی اور عادتاً فکر کرتے رہنا۔

ایک مرتبہ امریکہ میں چند ماہرین نفسیات نے ۱۷۸ متوسط عمر کے امریکیوں کا بغور مطالعہ کیا اور اس نتیجے پر پہنچے کہ ان میں نصف کو خون کی تیزی کے دورے پڑنے کی بیماری، ضعف قلب اور اسی طرح کی دوسری بیماریاں گھیرے ہوئے تھیں، ان بیماریوں کی نمایاں وجہ فکر مند رہنے کی عادت تھی۔

فکر مند شخص کی زندگی لمبی نہیں ہوتی، لیکن جو شخص اپنی فکر مندی پر قابو پا لیتا ہے

اس کی زندگی کی میعاد بڑھ جاتی ہے، میں نے پچھلے دنوں ایک انگریزی رسالے میں ایک مضمون پڑھا تھا جس کا نام تھا "آپ زیادہ کس طرح زندہ رہ سکتے ہیں" اس مضمون میں زیادہ دنوں تک زندہ رہنے کے لئے مندرجہ ذیل اصول تھے:

(۱) اپنے آپ کو پرسکون رکھنے کی کوشش کریں۔

(۲) باقاعدہ عبادت الٰہی کریں۔

(۳) اپنے تفکرات کو کم کرنے کی کوشش کریں۔

ہمیں یہ بھی پتہ چلا ہے کہ نمازی اور پرہیزگار لوگ دوسرے لوگوں کی نسبت زیادہ دنوں تک زندہ رہتے ہیں، اس طرح شادی شدہ لوگ غیر شادی شدہ لوگوں کے مقابلے میں زیادہ عمر پاتے ہیں ممکن ہے اس کی وجہ یہ ہو کہ شادی شدہ جوڑا اپنی تکالیف اور تفکرات کو آپس میں تقسیم کر لیتا ہے، مگر ایک اکیلے شخص کو تمام بوجھ خود ہی اٹھانا پڑتا ہے۔

ایک سائنسدان نے جو درازی عمر کے اندازہ لگانے میں بڑا ماہر تھا ایک مرتبہ ۴۵۰ اشخاص کی عمروں کا مطالعہ کیا، اس کی تحقیق سے پتہ چلا کہ ان لوگوں کے زیادہ دیر زندہ رہنے کے مندرجہ ذیل اسباب تھے:

(۱) وہ اپنے آپ کو مصروف رکھتے تھے۔

(۲) وہ ہر کام میں استدلال کو مدنظر رکھتے تھے۔

(۳) ان کی خوراک کم اور سادہ ہوتی تھی۔

(۴) وہ زندگی کے ہر پہلو سے حظ اٹھانا چاہتے تھے۔

(۵) وہ جلدی سو جاتے تھے اور جلدی اٹھ بیٹھتے تھے۔

(۶) وہ خوف اور پریشانیوں سے آزاد تھے، خاص طور پر موت کے خوف سے۔

(۷) ان کے ذہن بڑے پرسکون تھے اور انہیں خدا کی ذات پر اعتقاد تھا۔

کیا آپ نے اپنے دوستوں یا لوگوں سے اس قسم کے فقرے نہیں سنے؟" میں تو پریشانی سے تنگ آچکا ہوں، ان تفکرات نے تو مجھے بیمار کر رکھا ہے۔"

مشہور امریکن سرجن ڈاکٹر جارج ڈبلیو کرائل کہتے ہیں "خوف فقط ہمارے ذہن میں ہی نہیں بلکہ ہمارے دلوں اور رگوں پر بھی اثر انداز ہوتا ہے خوف اور پریشانی کی وجہ کوئی بھی ہو اس کا اثر ہمارے جسم کے ہر حصے پر یقیناً پڑتا ہے۔"

پچھلے دنوں ایک ڈاکٹر نے کہا کہ ذہنی پریشانی کی بیماری دنیا میں عام ہو رہی ہے۔ ڈاکٹروں کے پاس بہت سے ایسے مریض آنے لگے ہیں جن کی بیماریاں خوف و ہراس اور غیر اطمینانی کی پیدا کردہ ہیں۔

لیکن آپ کو ہمت ہارنے کی ضرورت نہیں، آپ اپنی پریشانیوں پر قابو پا سکتے ہیں۔ اس کا ایک علاج ہے، جو یقیناً آپ کو راہ نجات دکھا سکتا ہے یہ آپ کی پریشان رہنے کی عادت دور کر سکتا ہے، مگر اس عادت کو مٹانے کا پہلا قدم یہ ہے کہ آپ کو اس بات پر یقین ہونا چاہئے کہ آپ اس سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ جس کام کے متعلق آپ کو یقین ہو اسے آپ خدا کی مدد سے ضرور کر سکتے ہیں۔

پہلے اپنے ذہن کو ہر قسم کے خیالات سے خالی کرنے کی مشق کریں اس کا بہترین وقت رات کو سونے سے پیشتر ہوتا ہے، سونے سے پہلے اپنے ذہن کو ہر قسم کے فکر اور احساس سے خالی کر دیں، سونے کے دوران میں خیالات آپ کے تحت الشعور میں زیادہ سے زیادہ گھسنے کی کوشش کرتے ہیں، سونے سے پہلے کے پانچ منٹ غیر معمولی طور پر اہم ہوتے ہیں، کیونکہ اس وقت ذہن ہر قسم کی تجویز قبول کرنے پر آمادہ ہوتا ہے اس وقت جو خیالات بھی آپ کے ذہن میں ہوں وہ تمام رات اپنا اثر کرتے رہتے ہیں۔

لہٰذا سونے سے پیشتر ذہن کو تفکرات سے خالی کرنا بڑا اہم ہے کیونکہ ان خیالات کی عدم موجودگی میں ہی آپ کے اندر تعمیری قوتیں جنم لیں گی، ان تفکرات سے

چھٹکارا پانے کے لئے ایک ہی طریقہ ہے کہ آپ ہر روز اپنا ذہن ان سے خالی کرنے کی مشق کریں، جب آپ کا ذہن بالکل خالی ہو جائے تو پھر آہستہ آہستہ اس میں تخلیقی خیالات بھرنا شروع کریں۔ یوں کرتے وقت ساتھ ساتھ یہ فقرہ بھی کہتے رہیں ''میں خدا کی مدد سے اپنی پریشانیوں کو اپنے ذہن سے نکالنے میں کامیاب ہو رہا ہوں۔''

(بحوالہ خوشگوار زندگی کے راز، بحوالہ آپ کی شخصیت اور اس کا مؤثر انداز میں استعمال)

محترم قارئین! آپ نے غمگین اور فکر مند رہنے سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرین نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرین نفسیات کے پیش کردہ اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کر دیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علمِ سائنس کی طرح علمِ نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہیے جو کائنات کے سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب و تمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العلمین۔



# جھوٹ سے پرہیز

## جھوٹ سے پرہیز سے متعلق ارشاداتِ نبوی ﷺ

جھوٹ ایک انتہائی برا وصف ہے اور یہ قول کے علاوہ انسان کے عمل و کردار کو شامل ہے، یہاں تک کہ ہر خلاف حقیقت چیز جھوٹ کے زمرہ میں آتی ہے۔ انسان چاہتا ہے کہ اس کے ساتھ کوئی جھوٹا معاملہ نہ کیا جائے لیکن اگر کہیں صورت حال پیش آتی ہے کہ کوئی انسان جھوٹ کا شکار بنتا ہے تو اس سے یہ حالت کسی طور پر برداشت نہیں ہوتی۔

## مذاق میں جھوٹ نہ بولو

ہم لوگ محض مذاق اور تفریح کے لئے زبان سے جھوٹی باتیں نکال دیتے ہیں، حالانکہ نبی کریم ﷺ نے مذاق میں بھی جھوٹی باتیں زبان سے نکالنے سے منع فرمایا ہے۔ چنانچہ ایک حدیث میں ارشاد فرمایا کہ افسوس ہے اس شخص پر یا سخت الفاظ میں اس کا صحیح ترجمہ یہ ہوسکتا ہے کہ اس شخص کے لئے دردناک عذاب ہے جو محض لوگوں کو ہنسانے کے لئے جھوٹ بولتا ہے۔ (ابوداؤد، کتاب الادب، بحوالہ اصلاحی خطبات)

اس حدیثِ پاک کی روشنی میں ہمیں اپنے گریبان میں جھانکنے کی ضرورت ہے کہ ہم یورپ کے بنائے ہوئے ہتھکنڈوں کا کس طرح شکار ہو رہے ہیں؟ جس میں ''اپریل فول'' کا ایک ڈرامہ شامل ہے، جس میں صرف مذاق میں جھوٹ کو فروغ دیا جاتا ہے۔ اس ''اپریل فول'' کے دن، ہمارے پڑھے لکھے طبقے اخباروں اور میڈیا کے ذریعے جھوٹ بھی ایک فیشن کے طور پر بولتے ہیں۔ حضور پاک ﷺ کی پاک زندگی کو چھوڑ کر، کیا یہی طرزِ زندگی ہمارے لئے بہتر ہے؟ کیا یہی ہماری تہذیب ہے؟ کیا

ہم اپنی آنے والی نسل کو یہ ہی رسم و رواج دینا چاہتے ہیں جو کہ عقل وفہم سے خالی ہیں۔

## سچ نجات کا ذریعہ ہے اور جھوٹ ہلاکت کا

آنحضور ﷺ کا ارشاد پاک ہے ﴿الصدق ینجی والکذب یھلک﴾
''سچ نجات دیتا ہے ور جھوٹ ہلاک کرتا ہے۔''

جس سے معلوم ہوا کہ سچ کی ایک خاصیت یہ ہے کہ سچ بولنے میں نجات ہے اور جھوٹ بولنے میں ہلاکت ہے، یعنی اگر کوئی شخص اپنے وقتی مفاد کی خاطر جھوٹ بولتا ہے تو بظاہر وقتی طور پر وہ سمجھتا ہے کہ میں دھوکہ دے کر کامیاب ہو گیا، جبکہ یہ اس کا دھوکہ ہے وہ خود اس جھوٹ کی وجہ سے مزید جھوٹ بولے گا اور ہلاکتوں میں پڑے گا۔

حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ: جب بندہ جھوٹ بولتا ہے تو فرشتہ اس کے جھوٹ کی بدبو کی وجہ سے ایک میل دور چلا جاتا ہے۔

(بحوالہ جامع ترمذی)

تشریح...... جس طرح اسی مادی عالم کی مادی چیزوں میں خوشبو اور بدبو ہوتی ہے، اسی طرح اچھے اور برے اعمال اور کلمات میں بھی خوشبو اور بدبو ہوتی ہے، جس کو اللہ کے فرشتے اسی طرح محسوس کرتے ہیں جس طرح ہم یہاں کی مادی خوشبو اور بدبو کو محسوس کرتے ہیں، اور کبھی کبھی وہ اللہ کے بندے بھی اس کو محسوس کرتے ہیں جن کی روحانیت ان کی مادیت پر غالب آجاتی ہے۔

سفیان بن اسید حضرمیؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ سے خود سنا ہے آپ فرماتے تھے: یہ بہت بڑی خیانت ہے کہ تم اپنے بھائی سے کوئی جھوٹی بات بیان کرو، درانحالیکہ وہ تم کو اس بیان میں سچا سمجھتا ہو۔ (بحوالہ سنن ابی داؤد)

تشریح...... مطلب یہ ہے کہ جھوٹ اگرچہ بہر حال گناہ اور بہت سنگین گناہ لیکن

بعض خاص صورتوں میں اس کی سنگینی اور بھی بڑھ جاتی ہے، ان ہی صورتوں میں سے ایک صورت یہ بھی ہے کہ ایک شخص تم پر پورا بھروسہ اور اعتبار کرے اور تم کو بالکل سچا سمجھے اور تم اس کو اعتبار اور حسن ظن سے ناجائز فائدہ اٹھا کر اس سے جھوٹ بولو، اور اس کو دھوکا دو۔

خریم بن فاتک ؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ایک دن صبح کی نماز پڑھی، جب آپ اس سے فارغ ہوئے تو ایک دم کھڑے ہو گئے، اور فرمایا کہ: جھوٹی گواہی اشراک باللہ کے برابر کر دی گئی، یہ بات آپ نے تین دفعہ ارشاد فرمائی اور قرآن مجید (سورہ حج) کی یہ آیت تلاوت فرمائی ﴿فاجتنبوا الرجس من الأوثانِ واجتنبوا قولَ الزُّور. حُنفآء لله غيرَ مُشركينَ بهِ﴾ (بتوں کی، یعنی بت پرستی کی گندگی سے بچو اور جھوٹی بات کہنے سے بچتے رہو، صرف ایک اللہ کے ہو کر کسی کو اس کے ساتھ شریک نہ کرتے ہوئے)۔ (بحوالہ سنن ابی داؤد، ابن ماجہ)

تشریح...... بیشک ہر جھوٹ گناہ ہے لیکن اس کی بعض قسمیں اور صورتیں بہت ہی بڑا گناہ ہیں، ان میں سے ایک یہ ہے کہ کسی قضیہ اور معاملہ میں جھوٹی گواہی دی جائے، اور اس جھوٹی گواہی کے ذریعے کسی اللہ کے بندے کو نقصان پہنچایا جائے، سورہ حج کی مذکورہ بالا آیت میں جھوٹ کی اسی قسم کو شرک اور بت پرستی کے ساتھ ذکر کیا گیا ہے، اور دونوں سے بچنے کی تاکید کے لئے ایک ہی لفظ استعمال کیا گیا ہے۔ قرآن مجید کے اس طرز بیان کا حوالہ دے کر رسول اللہ ﷺ نے اس حدیث میں یہ ارشاد فرمایا کہ جھوٹی گواہی اپنی گندگی میں اور اللہ کی ناراضی اور لعنت کا باعث ہونے میں شرک باللہ کے ساتھ جوڑ دی گئی ہے، اور یہ بات آپ نے تین بار ارشاد فرمائی۔

اور جامع ترمذی کی ایک دوسری حدیث میں ہے کہ آپ نے ایک دن صحابہ ؓ سے ارشاد فرمایا، اور تین دفعہ ارشاد فرمایا: کیا میں تم لوگوں کو بتاؤں کہ سب سے بڑے گناہ کون کون سے ہیں؟ پھر آپ نے فرمایا اللہ کے ساتھ شرک کرنا، ماں باپ کی

نافرمانی کرنا اور معاملات میں جھوٹی گواہی دینا اور جھوٹ بولنا“ راوی کا بیان ہے کہ پہلے آپ سہارا لگائے بیٹھے تھے لیکن پھر سیدھے ہو کر بیٹھ گئے اور بار بار آپ نے اس ارشاد کو دہرایا، یہاں تک کہ ہم نے کہا کہ کاش اب آپ خاموش ہو جاتے یعنی اس وقت آپ پر ایسی کیفیت طاری تھی اور آپ ایسے جوش سے فرما رہے تھے کہ ہم محسوس کر رہے تھے کہ آپ کے قلب مبارک پر اس وقت بڑا بوجھ ہے، اس لئے جی چاہتا تھا کہ اس وقت آپ خاموش ہو جائیں، اور اپنے دل پر اتنا بوجھ نہ ڈالیں۔

حضرت عبداللہ بن مسعود سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جس شخص نے حاکم کے سامنے جھوٹی قسم کھائی تاکہ اس کے ذریعے کسی مسلمان کا مال مار لے، تو قیامت کے دن اللہ کے سامنے اس حال میں اس کی پیشی ہو گی کہ اللہ تعالیٰ اس پر سخت غضبناک اور ناراض ہوں گے۔ (بحوالہ صحیح بخاری و مسلم)

حضرت ابوامامہ باہلیؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جس شخص نے قسم کھا کر کسی مسلمان کا حق ناجائز طور پر مار لیا، تو اللہ نے ایسے آدمی کے لئے دوزخ واجب کر دی ہے اور جنت اس پر حرام کر دیا ہے، حاضرین میں سے کسی شخص نے عرض کیا: یا رسول اللہ اگرچہ وہ کوئی معمولی چیز ہو (یعنی اگر کسی نے کسی کی بہت معمولی سی چیز قسم کھا کر ناجائز طور سے حاصل کر لی، تو کیا اس صورت میں بھی دوزخ اس کے لئے واجب اور جنت اس کے لئے حرام ہو گی؟ آپ نے ارشاد فرمایا ہاں اگرچہ جنگلی درخت پیلو کی ٹہنی ہی ہو۔

تشریح...... یعنی اگر بالکل معمولی اور بالکل بے حیثیت قسم کی کوئی چیز بھی جھوٹی قسم کھا کر کوئی حاصل کرے گا تو وہ بھی دوزخ میں ڈالا جائے گا۔

اشعث بن قیسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جو شخص کسی کا مال جھوٹی قسم کھا کر مار لے گا وہ اللہ کے سامنے کوڑھی ہو کر پیش ہو گا۔ (سنن ابوداؤد)

تشریح...... ان تینوں حدیثوں میں اس شخص کا انجام بیان کیا گیا ہے کہ جو کسی

معاملہ اور مقدمہ میں جھوٹی قسم کھا کر دوسرے فریق کا مال مار لے، حضرت عبداللہ بن مسعودؓ والی پہلی حدیث میں فرمایا گیا ہے کہ قیامت کے دن جب خدا کے دربار میں اس کی پیشی ہوگی تو اس شخص پر اللہ تعالیٰ کا سخت غضب ہوگا۔نعوذ باللہ من غضبہ وعقابہ) اور حضرت ابوامامہ والی حدیث میں فرمایا گیا ہے کہ ایسے شخص پر جنت حرام ہے اور دوزخ کا اس کے لئے لازمی اور قطعی فیصلہ ہے، اور اشعث بن قیس کی اس حدیث میں فرمایا گیا ہے کہ ایسا شخص قیامت کے دن کوڑھی ہو کر خدا کے سامنے پیش ہوگا، اللہ کی پناہ! کتنی سخت ہیں تینوں سزائیں اور ظاہر ہے کہ ان میں باہم کوئی منافات اور تضادات نہیں ہے، لہٰذا اگر یہ شخص اس عظیم گناہ سے توبہ اور تلافی کر کے اس دنیا سے نہیں گیا ہے تو پھر ان حدیثوں کا تقاضا یہی ہے کہ اس کو یہ سب کچھ پیش آئے گا، اور وہ یہ سارے عذاب چکھے گا، اور واقعہ یہ ہے کہ حاکم کی عدالت میں خدا کی قسم کھا کر، اور خدا کو گویا اپنا گواہ قرار دے کر جھوٹ بولنا اور کسی بندے کا مال مارنے کے لئے یا اس کو بے آبرو کرنے کے لئے خدا کے پاک نام کو استعمال کرنا، ہے بھی ایسا بڑا گناہ کہ اس کی سزا جتنی بھی سخت دی جائے عین حکمت ہے۔

حضرت ابوذر غفاریؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا تین آدمی ایسے ہیں کہ قیامت کے دن اللہ تعالیٰ نہ ان سے ہم کلام ہوگا نہ ان پر عنایت کی نظر کرے گا اور نہ گناہوں اور گندگیوں سے ان کو پاک کرے گا اور ان کے لئے دردناک عذاب ہے ابوذر غفاریؓ نے عرض کیا یہ لوگ تو نامراد ہوں گے اور ٹوٹے میں پڑے، حضور ﷺ یہ تین کون کون ہیں؟ آپ نے فرمایا: اپنا تہبند حد سے نیچے لٹکانے والا (جیسا کہ متکبروں اور مغروروں کا طریقہ ہے) اور احسان جتلانے والا اور جھوٹی قسمیں کھا کر اپنا سودا چلانے والا۔ (بحوالہ صحیح مسلم شریف)

تشریح...... جس طرح حاکم اور قاضی کے سامنے کسی معاملے میں جھوٹی قسم کھانا اللہ تعالیٰ کے پاک نام کا نہایت غلط اور ناپاک استعمال ہے اسی طرح سودے کو بیچنے

کے لئے گاہک کے سامنے جھوٹی قسم کھا کر اس کو یقین دلانا بھی اسم الٰہی کا نہایت بے محل استعمال اور بڑی دنی حرکت ہے، اس لئے یہ بھی جھوٹ کی نہایت سنگین قسم ہے اور قیامت میں ایسے شخص کو دردناک عذاب دیا جائے گا، اور اپنی اس ذلیل بدکرداری کی وجہ سے یہ کذاب تاجر آخرت میں اللہ تعالیٰ کی ہم کلامی اور اس کی نظر کرم اور گناہوں کی بخشش سے محروم رہے گا۔

جھوٹ کی چند سنگین قسموں کا ذکر تو اوپر ہو چکا، لیکن بعض جھوٹ ایسے بھی ہوتے ہیں، جن کو بہت سے لوگ جھوٹ ہی نہیں سمجھتے، حالانکہ وہ بھی جھوٹ ہی میں داخل ہیں اور رسول اللہ ﷺ نے ان سے بھی پرہیز کرنے کی تاکید فرمائی ہے ذیل میں حدیثوں میں جھوٹ کی بعض ایسی ہی صورتوں کا ذکر ہے ملاحظہ فرمائیے۔

عبداللہ بن عامرؓ سے روایت ہے کہ ایک دن رسول اللہ ﷺ ہمارے گھر میں تشریف فرما تھے، میری والدہ نے مجھے پکارا اور کہا بڑھ کے آ، میں تجھے کچھ دوں گی ، رسول اللہ ﷺ نے میری ماں سے فرمایا تم نے اس بچے کو کیا چیز دینے کا ارادہ کیا ہے؟ میری ماں نے عرض کیا میں نے اس کو ایک کھجور دینے کا ارادہ کیا ہے، حضور ﷺ نے فرمایا: یاد رکھو اگر اس کہنے کے بعد اس بچے کو کوئی چیز بھی نہ دیتیں، تو تمہارے نامہ اعمال میں ایک جھوٹ لکھا جاتا۔ (بحوالہ سنن ابی داؤد شعب الایمان للبیہقی)

تشریح...... حضور ﷺ کے اس ارشاد کا اصل منشاء یہ ہے کہ بچوں کو بلانے کے لئے بھی جھوٹ کا استعمال نہ کیا جائے، کیونکہ مسلمان کی زبان جھوٹ سے آلودہ ہونی ہی نہیں چاہئے علاوہ ازیں اس کی ایک بڑی حکمت یہ بھی ہے کہ ماں باپ اگر بچوں سے جھوٹ بولیں گے اگرچہ ان کا مقصد صرف بہلاوا ہی ہو، پھر بھی بچے ان سے جھوٹ بولنا سیکھیں گے، اور جھوٹ بولنے میں وہ کوئی قباحت نہ سمجھیں گے۔

بہز بن حکیم بواسطہ اپنے والد معاویہ کے اپنے دادا حیدہ سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جو شخص لوگوں کو ہنسانے کے لئے اپنے بیان میں جھوٹ

بولے، اس پر افسوس! اس پر افسوس! (بحوالہ مسند احمد جامع ترمذی، سنن ابی داؤد)

تشریح...... مطلب یہ ہے کہ صرف لطف وصحبت اور ہنسنے ہنسانے کے لئے جھوٹ بولنا بھی بری بات اور بری عادت ہے، اگرچہ اس سے کسی کو نقصان نہیں پہنچتا لیکن اولاً تو خود بولنے والے کی زبان جھوٹ سے آلودہ ہوتی ہے، دوسرے باتوں سے اہل ایمان کے دل میں جو نفرت ہونی چاہئے اس میں بھی کمی آتی ہے، اور تیسری خرابی یہ ہے کہ لوگوں میں جھوٹی باتیں کرنے کی جرأت اس سے پیدا ہوتی ہے اور جھوٹ کے رواج کو مدد ملتی ہے۔

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: کہ آدمی کے لئے یہی جھوٹ کافی ہے کہ وہ جو کچھ سنے اسے بیان کرتا پھرے۔ (بحوالہ صحیح مسلم شریف)

تشریح...... مطلب یہ ہے کہ ہر سنی سنائی بات کو بغیر تحقیق کے بیان کرتے پھرنا بھی ایک درجے کا جھوٹ ہے اور جس طرح جان بوجھ کر جھوٹ بولنے کی عادت رکھنے والا آدمی قابل اعتبار نہیں ہوتا اسی طرح یہ آدمی بھی لائق اعتبار نہیں رہتا، بہر حال مومن کو چاہئے کہ وہ خفی قسم کے ان سب جھوٹوں سے بھی اپنی زبان کی حفاظت کرے۔

محترم قارئین آپ نے جھوٹ سے پرہیز کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات کا مطالعہ کیا، آیئے اب دیکھتے ہیں کہ جھوٹ سے پرہیز سے متعلق موجودہ دور کے ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں، لیجئے جدید نفسیاتی تحقیقات ملاحظہ فرمایئے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی ہر ہر ارشاد پر دل وجان سے عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین یارب العٰلمین۔

## جھوٹ سے پرہیز سے متعلق جدید علمِ نفسیات

تحقیقات کی رو سے نفسیاتی ماہرین کی یہ بات ثابت ہو جاتی ہے کہ جھوٹ ایک ایسا جرثومہ ہے جو ہماری ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کو دیمک کی طرح چاٹتا رہتا ہے۔

مثل مشہور ہے کہ ''جھوٹ کے پاؤں نہیں ہوتے۔'' یعنی جب جھوٹ بولنے والے شخص کو کسی مصیبت میں پھنسنے کا خطرہ ہوتا ہے تو اس کا دماغ مزاحمت کرتا ہے جو ذہنی دباؤ کا باعث ہے، حال ہی میں ڈاکٹر سائمن ٹونس جو کینسر تھراپی میں نمایاں مقام رکھتے ہیں نے اپنی ریسرچ کے حوالے سے کہا کہ ''کینسر کا حقیقی اور اصلی سبب ذہنی الجھاؤ ہے جس کی وجہ سے انسان کی قوت مدافعت ختم ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے انسان کینسر جیسی جان لیوا بیماری میں مبتلا بھی ہو سکتا ہے، اس کے علاوہ ذہنی دباؤ دل کے امراض، پتہ اور گردوں کی پتھری، پٹھوں میں کھنچاؤ، ہائی بلڈ پریشر اور السر جیسی بیماریوں کا باعث ہو سکتا ہے۔''

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے، کہ ہم اس عادت میں کیوں ملوث ہو جاتے ہیں؟ ماہرین نفسیات اس کا تجزیہ کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ اس کی بنیادی وجہ معاشرتی عوامل ہیں جس میں والدین اور اساتذہ کے رویئے بھی شامل ہیں، اس کے علاوہ جھوٹ بولنے کے باعث بعض اوقات لوگوں کو کچھ مالی یا معاشرتی فوائد بھی حاصل ہو جاتے ہیں جس سے ان کے جھوٹ بولنے کی عادت پختہ ہو جاتی ہے، اور آہستہ آہستہ لوگ یہ کام بڑے پیمانے پر کرنا شروع کر دیتے ہیں، بلاوجہ اور بے مقصد جھوٹ بولنے والے افراد بھی بعض وجوہات کی بناء پر ذہنی دباؤ کا شکار ہو سکتے ہیں، مثلاً کسی عزیز کے سامنے ہزیمت کا خوف، والدین سے چھپائے رکھنے والی کوئی بری عادت کے آشکار ہونے کا خوف وغیرہ وغیرہ۔ عادتاً جھوٹ بولنے والے افراد بعض اوقات سمجھتے ہیں کہ مخالف کے نزدیک ہمارا مورال بلند ہو جائے گا حالانکہ حقیقت اس کے برعکس ہے کیونکہ جب حقیقت عیاں ہوتی ہے تو مخالف کی نظر میں اکثر آپ کا مقام مزید گر جاتا ہے اور وہ کبھی آپ پر بھروسہ اور اعتماد نہیں کر پاتا۔

اس عادت کو قابو پانے کے لئے ہمیں اپنے رویوں اور عادات پر نظر ثانی کرنے کی ضرورت ہے کیونکہ اس عادت کے باعث ہم دوسروں کے ساتھ ساتھ اپنے

آپ کو بھی ذہنی اور جسمانی نقصان پہنچا رہے ہیں، اس لئے ضروری ہے کہ اس عادت کو بچپن میں ہی پنپنے نہ دیا جائے، بچہ جب بھی جھوٹ بولے تو اس سے خفگی کا اظہار کیا جائے، بچے کو جھوٹ بولنے کی عادت کے معاشرتی، اجتماعی، انفرادی، ذہنی اور جسمانی نقصانات سے آگاہ کیا جائے، بچے کو یہ بھی بتایا جائے کہ جھوٹ بزدلی اور کمزوری کی علامت ہے۔

ڈاکٹر سموئیل جانسن کہتا ہے کہ بدترین جھوٹ وہ ہے جس میں کچھ سچ بھی شامل ہو۔

کارنیل کہتا ہے کہ جھوٹ بولنے کے لئے ایک اچھے حافظے کی ضرورت ہوتی ہے۔

حکیم بزرجمہر کہتے ہیں کہ جو سچ پر ایمان رکھتا ہے اور پھر اس پر مضبوطی سے کار بند رہتا ہے اسے دنیا کی کوئی طاقت شکست نہیں دے سکتی۔

بطلیموس کہتا ہے کہ آدمی کے جھوٹ بولنے کا نقصان یہ ہے کہ اس کی سچی بات کا اعتبار بھی جاتا رہتا ہے اور سچائی کا فائدہ یہ ہے کہ آدمی جھوٹ کے شر سے محفوظ رہتا ہے۔

## جھوٹ ساری برائیوں کی ماں ہے، سمرسٹ مان کا قول

انگریزی کا مشہور صاحب قلم سمرسٹ مان کا قول ہے کہ ”میں نے کسی عورت کو جھوٹ سے مبرا نہیں پایا۔“ جھوٹ ساری برائیوں کی ماں ہے۔ عمر غلط بتاتی ہیں، وعدہ غلط کرتی ہیں، دعوتوں میں نظام الاوقات کی پیروی نہیں کرتیں، دوسروں کے عیوب پر تیکھی نگاہ رکھتی ہیں، اپنی کمزوریوں کو نہیں دیکھتیں، فخر ومباہات وخودستائی کرتے نہیں شرماتیں، اپنی تعریفیں بھری مجلسوں میں بیٹھ کر سنتی ہیں، شرمندگی محسوس نہیں کرتیں، سارا معاشرہ ایک دوسرے کو دھوکہ دینے پر تلا ہوا ہے اسکی پرواہ نہیں کرتیں۔ ڈوب

جانے کی ساری علامات موجود ہیں، مسلم معاشرہ جہاں بھی ہے انتشار کا شکار ہے، اس کی ایک ہی وجہ ہے وہ ہے گھر کا ماحول جو اخلاقی برائیوں میں ڈوبا ہوا ہے اور وہاں عورت پیش پیش ہے۔

## جھوٹ کا زہر اور میڈیکل سائنس

جھوٹ ایک ایسا فعل ہے جس پر ضمیر کا ردعمل خاصا شدید اور نفسیاتی توانائی کے لئے تباہ کن ہے۔ سائنس نے اس کا ثبوت مہیا کر دیا ہے۔ آپ جانتے ہوں گے کہ بہت عرصہ پہلے ایک آلہ تیار کیا گیا تھا، یعنی جھوٹ کا سراغ لگانے والا آلہ۔ یہ ملزموں اور مشتبہوں کے بیان لینے کے لئے استعمال ہوتا ہے، اس کے تار تقریباً اسی طرح ملزم یا مشتبہ کے دل اور نبضوں وغیرہ کے مقامات کے ساتھ لگا دیئے جاتے ہیں جس طرح دل کے فعل کا جائزہ لینے والی ای سی جی مشین کے تار مریض کے جسم کے ساتھ لگائے جاتے ہیں، جھوٹ کا سراغ لگانے والا آلہ چلا کر مشتبہ سے کہا جاتا ہے کہ وہ بیان دے، بیان میں جہاں بھی جھوٹ بولتا ہے، اس آلے کی سوئی ہلنے لگتی ہے، بیان دینے والا سچ بولتا چلا جائے تو سوئی میں ذرا سی بھی حرکت نہیں ہوتی۔

آلہ کمپیوٹر کی نسل سے نہیں، نہ اس میں کوئی مافوق الفطرت کمال پیدا کیا گیا ہے کہ بولنے والا انسان جہاں جھوٹ بولے تو یہ پکڑ لیتا ہے، یہ دل کی دھڑکن میں کوئی خرابی یا بے قاعدگی معلوم کرنے والی مشین کی طرح حساس ہے۔ دل کی دھڑکن تو مشین سے معلوم کی جا سکتی ہے، سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جھوٹ کا سراغ لگانے والی مشین کو کس طرح پتہ چل جاتا ہے کہ اس آدمی نے یہاں جھوٹ بولا ہے؟

اس سوال کے جواب میں جھوٹ بولنے والوں کو غور کرنا چاہیے۔ جھوٹ بولنا ایک ایسا قبیح فعل ہے جسے انسان کا ضمیر برداشت نہیں کر سکتا، جھوٹ بولنے سے ضمیر یا سپر ایگو کو اتنا شدید جھٹکا لگتا ہے کہ اسے جسم بھی محسوس کرتا ہے، اس کا اثر دل پر

اور اعصابی نظام کے مرکز پر ہوتا ہے، اس سے اس آلے کی سوئی ہل جاتی ہے، غور کریں کہ جھوٹ بولنے سے جسم زلزلے کی طرح جھٹکا محسوس کرتا ہے۔

یہ ہے وہ جھٹکا جس پر میں جتنا بھی زور دوں کم ہوگا، یہ جھٹکا دل اور اعصابی نظام کو نقصان پہنچاتا ہے۔ وہ لوگ جو جھوٹ بولنے کے عادی ہوتے ہیں وہ مسلسل جھٹکے محسوس کرتے رہتے ہی۔ حتیٰ کہ جھوٹ بولنے کے ساتھ ساتھ ان جھٹکوں کے بھی عادی ہوجاتے ہیں۔ یہ بالکل ایسے ہے جیسے لوگ تمباکونوشی کے عادی ہوجاتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ تمباکو انہیں کوئی نقصان نہیں پہنچا رہا۔ جھوٹ کے عادی بھی اسی خوش فہمی میں مبتلا ہوتے ہیں کہ وہ جھوٹ کے نقصان سے محفوظ ہیں۔

میڈیکل سائنس کے انکشاف کو دیکھیں تو کہا جاسکتا ہے کہ جھوٹ ایسا زہر ہے جو نفسیاتی توانائی کو تو کمزور کرتا ہی ہے، جسمانی توانائی کو بھی کمزور کردیتا ہے، جسم میں قوت مدافعت کم ہوجاتی ہے۔ میڈیکل سائنس نے مشاہدہ کیا ہے کہ اکثر لوگوں میں کوئی نہ کوئی جسمانی کمزوری یا دائمی مرض ہوتا ہے، ان لوگوں میں سے جو جھوٹ بولنے کے عادی ہوجاتے ہیں، ان کا دائمی مرض بڑھتا چلا جاتا ہے، بعض لوگوں میں کرانک کمر درد ہوتا ہے، بعض معدے کی خرابی کے مریض ہوتے ہیں، کبھی اسہال شروع ہوجاتے ہیں، کبھی قبض ہوجاتا ہے، جوڑوں کے درد کے بھی مریض ہوتے ہیں اور کچھ لوگ پھیپھڑوں کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں، جن میں دق، دمہ اور برانکوایستھیما خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ ان مریضوں میں جو جھوٹ بولنے کے عادی ہوجاتے ہیں ان کے دائمی امراض بگڑتے چلے جاتے ہیں، جس میں جو کوئی مرض ہے وہ بڑھتا چلا جاتا ہے۔

جھوٹ بولنے کا سب سے زیادہ اثر دل پر ہوتا ہے۔ دل کے امراض کی کئی اور وجوہات ہوتی ہیں، ان کی موجودگی میں جھوٹ بولنے کی عادت بھی شامل ہوجائے تو دل جلدی جواب دے جاتا ہے۔ جرمنی کے ایک اسپیشلسٹ ڈاکٹر شنائیڈر نے جس

نے دل کے فعل اور امراض پر چار سال ریسرچ کر کے یہ رپورٹ تیار کی ہے، کہا ہے کہ صرف جھوٹ بولنے کی عادت ہی دل کا مریض بنا سکتی ہے۔

اعصابی مرکز پر بھی جھوٹ کے جھٹکے کا اثر بہت برا ہوتا ہے۔ اعصابی نظام کے بگڑ جانے سے صرف جسم ہی متاثر نہیں ہوتا ذہن بھی متاثر ہوتا ہے۔

## جھوٹ کے جسمانی صحت پر اثرات

بہتر تو یہی ہے کہ جھوٹ بولنے کی عادت کو بچپن میں پنپنے ہی نہ دیا جائے یعنی بچہ جب بھی جھوٹ بولے تو اس سے خفگی کا اظہار کریں، لیکن مار پیٹ مناسب نہیں، اسے یہ ضرور سمجھائیں کہ اس کے جھوٹ بولنے سے آپ کو کس قدر رنج ہوا ہے، بچے کی جھوٹ بولنے کی عادت کو کبھی بھی پسندیدگی کی نظر سے نہ دیکھیں اور یہ بھی واضح کریں کہ جھوٹ بولنے کی عادت آسانی سے نہیں چھوٹتی، بچے کو یہ بھی بتایئے کہ جھوٹ بزدلی اور کمزوری کی علامت ہے۔ جھوٹ بولنے کے نقصانات اور سچ بولنے کے فائدوں کی بھی وضاحت کرنی چاہئے۔

اگر خدانخواستہ آپ اب بھی جھوٹ بولنے کی عادت میں مبتلا ہیں تو یاد رکھئے کہ آپ جھوٹ بول کر اپنی کمزوری اور بزدلی کا اعلان کرتے ہیں اور غیر ضروری تناؤ کو دعوت دیتے ہیں، اور حقیقت یہ ہے کہ تناؤ ام الامراض ہے۔

جھوٹ بول کر ہم جسمانی اور ذہنی دباؤ کو دعوت دیتے ہیں، ہوسکتا ہے کہ جھوٹ بول کر ہم وقتی فائدہ حاصل کرلیں، لیکن آگے چل کر یہ فائدہ نقصان میں بدل جاتا ہے۔

جھوٹ بول کر ہم ذہنی سکون سے محروم ہوجاتے ہیں اور ہماری خود اعتمادی کم ہونے کے ساتھ ساتھ ہماری شخصیت کمزور ہونے لگتی ہے، ہمارا چہرہ فطری نور سے محروم ہو کر بدرونقی کا شکار ہو جاتا ہے۔

اپنے جھوٹ کی پردہ پوشی کرنے کے لئے ہمیں ہر وقت محتاط رہنا ہوتا ہے جس کی وجہ سے تناؤ ہمیشہ ہم پر مسلط رہتا ہے۔ کیوں نہ آپ دنیا اور آخرت دونوں میں سرخرو ہوں اور ہر لحاظ سے صحت مند رہیں، اس کے لئے راست گوئی کی عادت اپنائیے۔

## ہمیشہ سچ بولیئے

جی ہاں! سچ بولیئے کیونکہ لیسٹر یونیورسٹی کی ایک تحقیقی ٹیم نے کرس فیو کی سرکردگی میں ایسی تکنیک وضع کی ہے جس کے ذریعے جھوٹ کو پکڑا جا سکتا ہے۔ کئی تجربات کے بعد اس تکنیک کو عمومی طور پر قابل عمل پایا گیا ہے، فی الحال اس تکنیک کے لئے پولیس اہلکاروں اور افسران کو تیار کیا جا رہا ہے، تا کہ انہیں تفتیش کے دوران غیر معمولی ذہنی کوفت سے بچایا جائے، کرس فیو نے بتایا کہ ۷۲ فیصل تربیت یافتہ پولیس افسران نے اسے بالکل درست پایا ہے، انہوں نے اپنی تحقیق کو برٹش سوسائٹی ڈویژن آف فورنسک سائیکولوجی کانفرنس برمنگھم کے ساتھ پیش کیا ہے۔

## جھوٹ کے دماغ پر اثرات

ہمارے معاشرے میں اکثر لوگ بلا مقصد بھی جھوٹ بولتے ہیں، یعنی اس جھوٹ کا وقتی طور پر کسی کو نفع نقصان بھی نہیں ہوتا لیکن جھوٹ بولنا اتنی مستحکم عادت بن گئی ہے کہ یہ سوچنا بھی چھوڑ دیا ہے کہ اس سے کچھ فائدہ ہو رہا ہے یا نہیں۔ ہمارے اردگرد ایسے بہت سے واقعات تقریباً روز ہی رونما ہوتے ہیں، یعنی اکثر لوگ محض اپنی شخصیت کا بھرم قائم رکھنے کے لئے، یا پھر اپنے آپ کو لوگوں میں برتر ثابت کرنے کے لئے جھوٹ کا سہارا لیتے ہیں، جھوٹ خواہ اپنے کسی مفاد کو مدنظر رکھ کر بولا جائے یا پھر عادتاً یعنی دوسروں پر محض اپنی شخصیت کا بھرم قائم کرنے کے لئے دونوں صورتوں میں ہی انسانی صحت پر مضر اثرات مرتب کرتا ہے کیونکہ جھوٹ بولنے والا شخص ہمہ وقت اندر

ہی اندر خائف رہتا ہے کہ کہیں اس کے جھوٹ کی قلعی نہ کھل جائے اور پھر اکثر جھوٹ بولنے والے اپنے ایک جھوٹ کی پردہ پوشی کرنے کے لئے دوسرا جھوٹا اور دوسرے جھوٹ کو چھپانے کے لئے تیسرے جھوٹ کا سہارا لیتے ہیں اس طرح وہ جھوٹ کی دلدل میں دھنستے چلے جاتے ہیں، اسی خوف کے باعث جھوٹ بولنے والے شخص کے دماغ پر بہت سے مضر اثرات پڑتے ہیں، نفسیاتی ماہرین کے مطابق جھوٹ ایک جرثومہ کے مترادف ہے جس سے مختلف دماغی امراض جنم لیتے ہیں، ان امراض میں ذہنی دباؤ اور ان سے پیدا ہونے والی بیماریوں یعنی ڈپریشن اور بلڈ پریشر وغیرہ قابل ذکر ہیں، جھوٹ کے دماغ پر اثرات کو واضح طور پر سمجھنے کے لئے پہلے دماغ کی ساخت کے بارے میں جاننا ضروری ہے۔

اعصابی نظام کئی شاخوں میں منقسم ہے، جن میں سے بعض جسم کے دیگر خودکار نظاموں مثلاً نفس، نظام ہاضمہ اور دل کی دھڑکن وغیرہ کو قابو میں رکھتے ہیں، انسانی جسم پر نیند اور بیداری میں دو طرح کے محرکات عمل پذیر ہوتے ہیں، یہ دونوں عمل متضاد ہوتے ہیں اور دو مختلف کیمیائی مرکبات پیدا کرتے ہیں، ان مرکبات میں ایڈرینالین اور ایسیٹل کولین بنتے ہیں، یہ دونوں مرکبات نہایت قوی ہوتے ہیں اور انہی کی خفیف سی مقدار پر زندگی اور تنفس کا دارومدار ہے۔

دماغ کے اس نظام میں اگر کسی وجہ سے کوئی تعطل یا کوئی رکاوٹ پیدا ہو جائے تو پورے جسم کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے اور خلیات کی پیغام رسائی میں خلل اور ٹوٹ پھوٹ واقع ہوتی ہے، جس سے بہت سے امراض جنم لیتے ہیں۔ جب کسی انسان کو اپنے کہے ہوئے کسی جھوٹ میں پھنسنے کا خطرہ ہوتا ہے تو اس کے اندر خوف کی کیفیات وارد ہونا شروع ہو جاتی ہیں، یہ خجالت، دماغی الجھن اور دوہری شخصیت آگے چل کر ذہنی دباؤ اور ڈپریشن کا باعث بنتی ہیں۔

## جھوٹ سے امراض کا خطرہ

فن لینڈ سے شائع ہونے والے ایک رسالے کی رپورٹ کے مطابق ذہنی الجھاؤ کی وجہ سے شریانوں میں سختی آجاتی ہے اور بلڈ پریشر کا خطرہ لاحق ہوتا ہے، بلڈ پریشر سے شریانوں کی دیواریں موٹی ہوجاتی ہیں۔ جبکہ جن افراد میں بلڈ پریشر کم ہوتا ہے ان کی شریانوں میں تنگی کی شکایت پیدا نہیں ہوتی، ایسے افراد کے لئے قلب کے امراض اور فالج کے حملے کے خطرات بہت زیادہ لاحق رہتے ہیں، کیونکہ شہ رگ کی تنگی سے فالج کا گہرا تعلق ہوتا ہے۔

جھوٹ سے پہنچنے والی دماغی حالت کا امراض قلب سے بھی کافی گہرا تعلق ہوتا ہے، یہ بات امریکہ کی نیواورلینز یونیورسٹی کے ماہرین نے اپنی رپورٹ میں بیان کی، اس کی وجہ انہوں نے یہ بیان کی کہ دل کے ذریعے خون کو پورے جسم میں منتقل کرنے والی شریانیں اس دباؤ کے سبب اپنا کام مناسب طریقے سے انجام نہیں دے پاتیں جس سے پورے جسم میں خون کی فراہمی میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ ڈاکٹروں کے حالیہ تجربات کے مطابق دل کے ۳۴۰ مریضوں کے معائنہ کے بعد یہ بات بہت واضح ہوگئی کہ دل کی بندش کی سب سے اہم وجہ دل کو خون پہنچانے والی نالیوں کا سخت ہونا اور سکڑ جانا ہے، جو ذہنی دباؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔

## جھوٹ سے نفسیاتی امراض کا خطرہ

جھوٹ کے بلاشبہ معاشرے پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں، حال ہی میں نفسیاتی ماہرین کی ٹیم نے برطانیہ کے ایک نفسیاتی ہسپتال کا سروے کیا جہاں مختلف نوعیت کے پیچیدہ کیسز میں بہت سے مریض زیر علاج تھے۔ نفسیاتی ماہرین نے جب ان مریضوں کا وہاں کے معالجین سے حالات زندگی کا احوال معلوم کیا تو یہ حقیقت منکشف ہوئی کہ ان میں سے ۷۰ فیصد مریض ایسے تھے جو کسی کے جھوٹ کا شکار ہوکر

نفسیاتی امراض کا شکار ہو گئے۔

## جھوٹ پکڑنے کی چند علامات پر ماہرین نفسیات کی تحقیقات

نفسیات دانوں کے مطابق جب کوئی شخص جھوٹ بولتا ہے تو وہ کچھ نہ کچھ ایسی ظاہری علامات ضرور چھوڑتا ہے جن سے اس بات کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ اس کے قول و فعل میں کتنا تضاد ہے۔ مثلاً اگر آپ کا کوئی قریبی شخص آپ کو بغیر بتائے کسی دوسرے کے ساتھ وقت گزارے یا وہاں وقت گزارے جہاں آپ کو اعتراض ہو تو آپ کے پوچھنے پر وہ کبھی بھی اس بات کا اقرار نہیں کرے گا لیکن اگر آپ لڑنے جھگڑنے کے بجائے اس سے براہ راست یہ سوال کریں کہ کل شام یا فلاں وقت تم کہاں تھے؟ تو اگر واقعی اس کے دل میں چور ہوگا تو وہ آپ کے اس سوال پر گھبرا جائے گا اور تھوڑا نروس ہوگا کچھ دیر بعد ممکن ہے کہ وہ سنبھل کر جواب دینے میں کامیاب ہو جائے لیکن آپ کے سوال پر ظاہر ہونے والی گھبراہٹ اس بات کا ثبوت ہے کہ وہ کچھ نہ کچھ آپ سے چھپا رہا ہے۔

جھوٹ بولنے والا براہ راست مخاطب کی آنکھوں میں دیکھ کر بات نہیں کرتا وہ عموماً گفتگو کے دوران ادھر ادھر ہی دیکھتا رہے گا جھوٹ بولنے کی ایک علامت پلکوں کو غیر معمولی طور پر جھپکانا بھی ہے، ایک پرسکون آدمی ایک منٹ میں ۲۰ یا ۳۰ بار پلکیں جھپکاتا ہے جبکہ جھوٹ بولتے وقت پلکیں جھپکانے کے عمل میں تیزی آجاتی ہے۔

جھوٹ بولنے والا مخاطب کے قریب بیٹھنا پسند نہیں کرتا کیونکہ اس طرح وہ اپنے آپ کو غیر محفوظ تصور کرتا ہے، اگر آپ جھوٹ کا سراغ لگانا چاہتے ہیں تو مخاطب کے قریب بیٹھ کر گفتگو کیجئے، عموماً ہوتا یہ ہے کہ جھوٹ بولنے والا غیر ارادی طور پر تھوڑا پیچھے ہٹ جاتا ہے یا پھر درمیان میں کوئی چیز جیسے بیگ وغیرہ رکھ دیتا ہے۔

امریکی نفسیات دانوں ڈاکٹر ایلن اور ڈاکٹر چارلس کے مطابق جھوٹ

اور دھوکہ دہی کے کیس میں جھوٹ بولنے والے کی ناک ہلکی سی پھول جاتی ہے، لیکن یہ تبدیلی اتنی معمولی ہوتی ہے کہ جسے صرف ایک نفسیات دان ہی نوٹ کر سکتا ہے اس کی وجہ وہ یہ بتاتے ہیں کہ جھوٹ بولتے وقت ناک کی غدود خون جذب کرنا شروع کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے ناک معمولی سی پھول جاتی ہے، جس کے نتیجے میں جھوٹ بولنے والے کو ناک چھونے اور کھجانے کی خواہش ہوتی ہے۔ یعنی اگر بات کرنے والا بار بار اپنی ناک کو چھوئے تو اس بات کا قوی امکان موجود ہے کہ وہ غلط بیانی سے کام لے رہا ہے۔

جھوٹ بولنے کی ایک اور علامت یہ بھی ہے کہ جھوٹ بولنے والے بسا اوقات جواب دیتے ہوئے ہکلانے لگتے ہیں کیونکہ وہ موزوں الفاظ کی تلاش میں ہوتے ہیں۔

بعض لوگوں کو لمبی لمبی ہانکنے یا ڈینگیں مارنے کا بہت شوق ہوتا ہے وہ دوستوں میں بیٹھ کر ایسے ایسے قصے سناتے ہیں جن کا حقیقت سے دور کا بھی واسطہ نہیں ہوتا، ایسے قصے کہانیوں کی حقیقت جاننے کا طریقہ نہایت آسان ہے سچ ہمیشہ سادہ اور آسان ہوتا ہے خاموشی سے دوست کی بات سنتے جائیے، درمیان میں بالکل مداخلت نہ کیجئے، آپ کو صرف یہ غور کرنا ہے کہ وہ کہانی کو کہاں تک پیچیدہ بنا رہا ہے، اگر واقعات مسلسل ادھر ادھر ہو رہے ہیں تو پھر وہ سچ نہیں گپ ہے۔

اگرچہ جھوٹ بولنے والے کہانی کو پہلے ہی ذہن میں پلان کر لیتے ہیں جو ان کے ذہن میں ہوتا ہے ایسے میں اگر ان سے کوئی ایسا سوال کر لیا جائے یا ایسی بات پوچھ لی جائے جو پہلے سے ان کے ذہن میں نہ ہو تو وہ اس کا بھی ٹھیک طور پر جواب نہیں دے پاتے جس سے بہت حد تک اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ وہ جھوٹ سے کام لے رہے ہیں۔

(بحوالہ کلیات ڈیل کارنیگی، بحوالہ کامیاب زندگی کے نفسیاتی اصول)

محترم قارئین! آپ نے جھوٹ سے پرہیز سے متعلق ارشادات نبوی ﷺ اور

جدید علم نفسیات کا مطالعہ کیا، اب موازنہ کیجئے کہ اس نفسیاتی اصول کے بارے میں آج جو ماہرین نفسیات کہہ رہے ہیں حقیقتاً وہ سب ہمارے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ اور بحمد اللہ ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آج کے ماہرین نفسیات کے پیش کردہ اچھے اور قابل عمل اصولوں میں سے ایک اصول بھی ایسا نہیں ہے کہ جسے اسلامی تعلیمات میں بیان نہ کر دیا گیا ہو۔

چنانچہ ثابت ہوا کہ علم سائنس کی طرح علم نفسیات کا بانی بھی اسلام اور حضرت محمد ﷺ ہیں، اور اس سے اُن مسلمانوں کو بھی سبق حاصل کرنا چاہئے جو کائنات کے سب سے بڑے ماہر نفسیات حضرت محمد ﷺ کے اصول اور طور طریقوں کو چھوڑ کر آج کے ماہرین نفسیات کی بتائی ہوئی باتوں اور ان کی تہذیب و تمدن کے دلدادہ ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی حقیقی محبت اور صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین یارب العلمین۔



# مراجع و مصادر

اس کتاب کی تالیف میں جن کتابوں سے براہِ راست یا بالواسطہ خاص طور پر استفادہ کیا گیا ہے ان کے نام یہ ہیں۔


تفسیرِ مظہری..........حضرت قاضی ثناء اللہ پانی پتیؒ

معارف القرآن..........حضرت مفتی شفیع عثمانیؒ

بخاری شریف..........محمد اسماعیل البخاریؒ

الادب المفرد..........حضرت امام بخاریؒ

معارف الحدیث..........حضرت مولانا منظور احمد نعمانیؒ

تنبیہ الغافلین..........حضرت ابولیث سمرقندیؒ

احیاء العلوم..........حضرت امام غزالیؒ

آداب المعاشرت..........حضرت مولانا اشرف علی تھانویؒ

آدابِ زندگی..........حضرت مولانا اشرف علی تھانویؒ

احکامِ اسلام عقل کی نظر میں..........حضرت مولانا اشرف علی تھانویؒ

مخزن اخلاق..........حضرت مولانا رحمت اللہ سبحانیؒ

خطبات حکیم الاسلام..........حضرت قاری طیب صاحبؒ

فضائل صدقات..........حضرت مولانا زکریا صاحبؒ

خطبات حکیم الامت..........مولانا اشرف اعلی تھانویؒ

خطباتِ مدنی..........مولانا حسین احمد مدنیؒ

خطبات حضرت لاہوریؒ..........حضرت لاہوریؒ

اصلاح معاشرہ اور اسلام..........حضرت مولانا ڈاکٹر حبیب اللہ مختیار شہیدؒ

خطباتِ علی میاں.........................حضرت ابوالحسن علی ندویؒ

رسول اللہ ﷺ کی نصیحتیں.........................حضرت مولانا عاشق الٰہی بلند شہریؒ

زبان کی حفاظت.........................حضرت مولانا عاشق الٰہی بلند شہریؒ

کام کی باتیں.........................حضرت مولانا عاشق الٰہیؒ

جو تم مسکراؤ تو سب مسکرائیں.........................حضرت سید رضی الدین صاحب

نورستان.........................جناب حکیم سعید شہیدؒ

اصلاحی خطبات.........................حضرت مفتی تقی عثمانی صاحب

خطباتِ فقیر.........................حضرت مولانا ذوالفقار نقشبندی صاحب

ندائے منبر ومحراب.........................حضرت مولانا اسلم شیخوپوری صاحب

مرد اور چار دیواری.........................اہلیہ لیاقت علی بیگ

جوانی کی حفاظت جنت کی ضمانت.........................مولانا ثناء اللہ سعد شجاع آبادی

اصلاحی مقالات.........................مولانا عاشق الٰہی بلند شہریؒ

محسنِ انسانیت اور انسانی حقوق.........................ڈاکٹر حافظ محمد ثانی

قرآن کیا کہتا ہے.........................جناب خالد خان خلجی

دینی دستر خوان.........................حضرت مولانا عبدالقیوم مہاجر مدنی

اصلاحی مضامین.........................حضرت مولانا عبدالقادر صاحبؒ

کامیاب زندگی کے راز.........................محمد ہارون معاویہ

حلال وحرام کے احکام.........................حضرت مولانا فتح صاحب لکھنویؒ

خلق خیر الخلائق.........................جناب طالب ہاشمی

اللہ میری توبہ.........................جناب عالم فقری صاحب

تباہی کے ستر راستے.........................مترجم مولانا محمد صدیق صاحب

خطباتِ حرم.........................ڈاکٹر ملک غلام مرتضٰی صاحب

دوستی کا شرعی طریقہ.........................مولانا محمد روح اللہ نقش بندی

خطباتِ نعمانی..................حضرت مولانا منظور احمد نعمانیؒ

گلوبلائزیشن اور اسلام..................مولانا یاسر ندیم

دنیا کی حقیقت..................حضرت مولانا محمد یوسف لدھیانوی

دین و شریعت..................مولانا منظور احمد نعمانیؒ

اسلام اور جدید دور کے مسائل..................مولانا محمد تقی امین

شیطان کی اذان..................قاری محمد سعید صدیقی صاحبؒ

متاعِ وقت اور کاروانِ علم..................مولانا ابن الحسن عباسی صاحب

اچھے لوگ اچھی باتیں..................جناب عرفان خلیلی صاحب

اسلامی آدابِ زندگی..................امام غزالیؒ

آسان نیکیاں..................حضرت مفتی تقی عثمانی صاحب

اسلام، مسلمان اور تہذیب جدید..................جناب موسیٰ بھٹو صاحب

حسن گفتار..................جناب طالب ہاشمی صاحب

بہار مضامین..................جناب شارق دہلوی صاحب

جینے کا سلیقہ..................قاری جاوید صاحب

اسلاف کی یادیں..................حضرت مولانا مفتی اسد اللہ عمر نعمانیؒ

انسان شیطان کی گرفت میں..................مولانا مشتاق احمد عباسی صاحب

گفتگو..................واصف علی واصف صاحب

ام الامراض..................افاداتِ حضرت شیخ الحدیث مولانا زکریا صاحبؒ

اصلاحِ انقلابِ امت..................حضرت مولانا اشرف علی تھانویؒ

پیغامِ اسلام اقوامِ عالم کے نام..................حضرت مولانا ضیاء الرحمٰن فاروقی شہیدؒ

اصلاحِ معاشرہ..................حضرت مولانا مفتی تقی عثمانی صاحب

جواہراتِ علمیہ..................ابواحمد حافظ محمد سلیمان صاحب

منتخب احادیث..................حضرت مولانا محمد یوسف کاندھلویؒ

کرنیں..........................مولانا ابن الحسن عباسی صاحب

اللہ سے شرم کیجئے..........................مفتی محمد سلیمان منصور پوری

مخزنِ اخلاق..........................مولانا رحمت اللہ سبحانی

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس..........................جناب حکیم طارق محمود چغتائی صاحب

قرآن سائنس اور تہذیب وتمدن..........................ڈاکٹر حافظ حقانی میاں قادری

مثالی نوجوان..........................محمد ہارون معاویہ

اسلام کا نظامِ حیات..........................جناب فیض الرحمٰن قاسمی صاحب

اچھی باتیں..........................جناب شرافت حسین صاحب

آدابِ زندگی..........................جناب محمد یوسف اصلاحی صاحب

دل، دریا، سمندر..........................جناب واصف علی واصف صاحب

شعور ولاشعور..........................جناب عبدالوہاب ظہوری صاحب

اسوۂ حسنہ اور علمِ نفسیات..........................سیدہ سعدیہ غزنوی

شعورِ زندگی..........................ڈاکٹر محمد اسلم صدیقی صاحب

شعورِ حیات..........................جناب محمد یوسف اصلاحی صاحب

دانائے راز..........................سید واجب رضوی صاحب

نوجوان نسل سے گفتگو..........................جناب زاہد منیر عامر صاحب

درسِ حیات..........................جناب رشید احمد ایم۔اے

سوچنے کا سلیقہ..........................جناب مرتضیٰ شفیع صاحب

زندگی کا کھیل..........................جناب مرتضیٰ شفیع صاحب

قوت ارادی..........................جناب عبدالوہاب ظہوری صاحب

خود اعتمادی کے کرشمے..........................جناب آغا اشرف صاحب

مسائل اور حل..........................جناب ایس اے صدیقی صاحب

خوشگوار زندگی کے راز.........................جناب تاج پرویز صاحب

ہمیشہ خوش کیسے رہیں.........................جناب آصف نواز صاحب

کامیابی.........................جناب ایس اے صدیقی صاحب

اخلاق و کردار کی تعمیر.........................محمد اکرم قریشی صاحب

رہبر نوجوان.........................ڈاکٹر محمود عالم سدانہ صاحب

زندگی گزارنے کے طریقے.........................جناب ایس ناز صاحب

کلیات ڈیل کارنیگی.........................جناب ڈیل کارنیگی صاحب

سو سال تک زندہ رہیئے.........................لیوجی کاریزو صاحب

ورزش اور حسن.........................جناب ڈاکٹر سمر سین صاحب

آپ کی شخصیت اور اس کا مؤثر انداز میں استعمال......جیوفرے اے ڈیوڈے صاحب

مشاورتی نفسیات.........................جناب امجد طفیل صاحب

کامیاب زندگی کے نفسیاتی اصول.........................سیدہ وہاج الدین

کامیاب زندگی.........................ڈاکٹر یوپن ٹیس چیر صاحب

خود اعتمادی کے راز.........................علامہ محمد جاوید شیخ صاحب

صحت مند معاشرہ.........................ابرک فرام صاحب

نفسیات کا انسائیکلو پیڈیا.........................سید اقبال امروہوی صاحب

شاہراہِ زندگی پر کامیابی کا سفر.........................محمد بشیر جمعہ صاحب

تعمیرِ شخصیت.........................مولانا عزیز الرحمن صاحب

احساسِ کمتری.........................مکتبہ نفسیات

مختلف اخبارات و رسائل کے کٹ پیس.........................

# پیغمبر اسلام ﷺ

اور

# بُنیادی انسانی حُقوق

جناب حکیم محمود احمد ظفر



بیت العلوم
۲۰- نابھہ روڈ پرانی انارکلی لاہور۔ فون [illegible]

# دیگر شہروں میں بیت العلوم کے اسٹاکسٹ

| ملتان | کراچی | راولپنڈی |
|---|---|---|
| بخاری اکیڈمی مہربان کالونی ملتان | ادارۃ الانور بنوری ٹاؤن کراچی | الخلیل پبلشنگ ہاؤس راولپنڈی |
| کتب خانہ مجیدیہ بیرون بوہڑ گیٹ ملتان | بیت القلم گلشن اقبال کراچی | اسلام آباد |
| بیکن بکس گلگشت کالونی ملتان | کتب خانہ مظہری گلشن اقبال کراچی | مسٹر بکس سپر مارکیٹ اسلام آباد |
| کتاب نگر حسن آرکیڈ ملتان | دار القرآن اردو بازار کراچی | المسعود بکس F-8 مرکز اسلام آباد |
| فاروقی کتب خانہ بیرون بوہڑ گیٹ ملتان | مرکز القرآن اردو بازار کراچی | سعید بک بینک F-7 مرکز اسلام آباد |
| اسلامی کتب خانہ بیرون بوہڑ گیٹ ملتان | عباسی کتب خانہ اردو بازار کراچی | پیر بک سنٹر آبپارہ مارکیٹ اسلام آباد |
| دار الحدیث بیرون بوہڑ گیٹ ملتان | ادارۃ الانور بنوری ٹاؤن کراچی | پشاور |
| ڈیرہ غازی خان | علمی کتاب گھر اردو بازار کراچی | یونیورسٹی بک ڈپو خیبر بازار پشاور |
| مکتبہ زکریا بلاک نمبر ۱۰ ڈیرہ غازی خان | کوئٹہ | مکتبہ سرحد خیبر بازار پشاور |
| بہاول پور | مکتبہ رشیدیہ سرکی روڈ کوئٹہ | لنڈن بک کمپنی صدر بازار پشاور |
| کتابستان شاہی بازار بہاولپور | سرگودھا | سیالکوٹ |
| بیت الکتب سرائیکی چوک بہاولپور | اسلامی کتب خانہ پھولوں والی گلی سرگودھا | بنگش بک ڈپو اردو بازار سیالکوٹ |
| سکھر | گوجرانوالہ | اکوڑہ خٹک |
| کتاب مرکز فریئر روڈ سکھر | والی کتاب گھر اردو بازار گوجرانوالہ | مکتبہ علمیہ اکوڑہ خٹک |
| حیدر آباد | مکتبہ نعمانیہ اردو بازار گوجرانوالہ | مکتبہ رحیمیہ اکوڑہ خٹک |
| بیت القرآن چھوٹی گٹی حیدر آباد | راولپنڈی | فیصل آباد |
| حاجی امداد اللہ اکیڈمی جیل روڈ حیدر آباد | کتب خانہ رشیدیہ راجہ بازار راولپنڈی | مکتبۃ العارفی ستیانہ روڈ فیصل آباد |
| امداد الغرباء کورٹ روڈ حیدر آباد | فیڈرل لاء ہاؤس چاندنی چوک راولپنڈی | ملک سنز کارخانہ بازار فیصل آباد |
| بھٹائی بک ڈپو کورٹ روڈ حیدر آباد | اسلامی کتاب گھر خیابان سرسید راولپنڈی | مکتبہ اہلحدیث امین پور بازار فیصل آباد |
| کراچی | بک سنٹر ۳۲ حیدر روڈ راولپنڈی | اقراء بک ڈپو امین پور بازار فیصل آباد |
| ویلکم بک پورٹ اردو بازار کراچی | علی بک شاپ اقبال روڈ راولپنڈی | مکتبہ قاسمیہ امین پور بازار فیصل آباد |







ہیڈ آفس: ۲۰ ۔ نابھہ روڈ چوک پرانی انار کلی
برانچ: دکان نمبر ۱۴ الحمد مارکیٹ غزنی سٹریٹ ۴۰ اُردو بازار لاہور فون: 7235996
www.baitululoom.com